DEDICATED

BY KIND PERMISSION

TO

MRS. I. BRANDER,

*Senior Inspectress of Girl Schools, Northern and Central Circles,*

WHO HAS ALWAYS TAKEN A WARM INTEREST IN
THE EDUCATION AND ENLIGHTENMENT

OF

NATIVE WOMEN.

## PREFACE TO SECOND EDITION.

THE first edition of this book was published in 1891 The two thousand copies which were then printed were all sold away within a short time of their appearance Two considerations have influenced me in publishing this second edition *viz*—the continued demand for the book and the favourable opinion expressed of the book by numerous gentlemen who have had it used in their households Very useful additions have been made in this edition Woodcuts of almost all the culinary vessels used in Southern India are given A small article on Aluminium Vessels, by one who has studied the subject, has been appended I most cordially thank the numerous friends and well-wishers of this book but for whose entreaties and encouragement this second edition would not have been undertaken

I must also thank the Proprietor of the Vaijayanti Press for the promptness and punctuality with which he ungrudgingly carried out all of my wishes and for the neat get-up of the book

MADRAS,
*August 14th 1900* T K R

## PREFACE TO FIRST EDITION.

THIS humble book is intended to meet a long-felt want in the education of girls in this presidency While it is a matter for rejoicing that female education is making steady progress in the country, and that female teachers are taking the place of male teachers wherever possible, it is yet a great defect in our system of female education that but little has been done towards imparting instruction to girls in such branches of knowledge as are essential to the efficient discharge of their duties as wives and mothers While our girls are taught reading, writing and arithmetic, history and geography, elements of hygiene and needlework, no attempt has yet been made to give them instruction in things of much greater importance to a woman —the art of cooking and household medicine I am not fit to deal with the latter subject, but my travels in various parts of India extending over ten years, my acquaintance with various text books in Canarese, Mahrathee and other languages on the principles and practice of cooking, and the opportunities I have had of consulting many famous experts in the culinary art, have, I humbly trust, given me some degree

of fitness for producing such a work as this. Its aims are humble. It does not profess to be either original or exhaustive. The style in which this book is written may fall very far short of the classical standard. For its shortcomings in this respect, the only excuse I have to make is that I have done my best, and that I have endeavoured to be simple and intelligible rather than grammatically accurate or idiomatically faultless. Many distinguished native gentlemen of the presidency have assured me that an elementary treatise, such as this, on the art of cooking, will meet with a favourable reception, and it is mainly due to this encouragement that I have ventured to write it. It has cost me time,—it has cost me money. I have had to write it during the brief intervals of leisure snatched from professional occupations. But I shall feel myself amply rewarded if my labours lead to the introduction of cookery, as a subject of instruction in Girls' Schools, and if our young women, when they enter upon the discharge of their duties as wives and mothers, will not, as most of them now do, feel like fish out of water but will be able to cook with ease and skill the food which is to nourish and strengthen the bodies of their husbands and children.

In conclusion I beg to tender my grateful thanks to M. R. Ry. **P. S. Ganapati Aiyar** Avergal, B. A., who suggested to me the idea of compiling a treatise like the present one, and presented to me copies of some works on the subject, and otherwise afforded me most valuable assistance: to Rai Bahadur **P. Ranganatha Mudaliar** Avergal, M. A., and M. R. Ry. **P. Vijayaranga Mudaliar** Avergal for the very valuable advice and assistance which they have given me from time to time; to M. R. Ry. **T. C. Guruswami Aiyar** Avergal and M. R. Ry. **Appu Subramania Aiyar** Avergal for their valuable suggestions while the work was in progress: and to Vedánta-Vidyarthi Nagaram **Tholasi Krishnachariar** Avergal for his valuable suggestions regarding the Art of Cooking. My greatful thanks are also due to the many **Native Ladies** of high social position who were so gracious as to afford me very valuable advice and suggestions on points which I should not otherwise have been able to treat of in this work.

MADRAS,
*January 8, 1891*

A. Ramachandrasamy

MAHARASHTRA, KARNATAKA, ANDHRA AND DRAVIDA

# HINDU PAKASASTRA.

A TREATISE ON HINDU VEGETARIAN COOKERY

*IN TAMIL.*

BY

T. V. RAMACHANDRA RAU,

*of the Collectorate Press, Salem*

SECOND EDITION, REVISED AND ENLARGED.



மஹாராஷ்டர, கா்நாடக, ஆந்திர, திராவிட

# இந்து பாகசாஸ்திரம்.

இஃது

சேலம் கலெக்டரேட் பிரெஸ்

தொ. வி. இராமச்சந்திர ராயரால்

இயற்றப்பட்டது

இரண்டாம்பதிப்பு

1900



**Price Rs. 2.** விலை ரூ. 2.

PRINTED AT THE VAIJAYANTI PRESS,
"GAY HOME," MOUNT ROAD, MADRAS

# THE FOLLOWING ARE THE GENTLEMEN UNDER WHOSE PATRONAGE THE BOOK WAS FIRST PUBLISHED

---

1 (The late) Rajah Sir T Madhava Row, K C S I

2 Dewan Bahadur R Raghunatha Row.

3 (The late) Honourable T Muthuswami Iyer Avergal C I E

4 (The late) Rai Bahadur P Ranganatha Mudaliar Avergal, M A

5 Dewan Bahadur P Rajaratna Mudaliar Avergal

6 M R Ry Seshagiri Sastriar Avergal, M A

7 The Honourable Sir V Bashyam Iyengar Avl, B A, B L

8. Dewan Bahadur V Krishnama Chariar Avergal

9 (The late) M R Ry P. Vijayranga Mudaliar Avergal.

10 M R Ry P S Ganapathy Iyer Avergal B A

11 Rai Bahadur A Narasimha Iyengar Avergal

12 Hon'ble Rai Bahadur P Ananda Charlu, Vidya Vinoda C I E, & F M U

13 (The late) M R Ry S Seshaiyar Avergal, B A

14 M R Ry T Sankara Rauji, B A

15 (The late) M R Ry R Balajee Rauji, B L

16 M R Ry B Hanumantha Rauji, B A

17 ,, P Subramania Iyer Avergal

18 (The late) T K Annasawmy Iyer Avergal

19 M R Ry R Shadagopachariar Avergal, B A, B L

20 ,, M O Parthasarathy Iyengar Avergal, M A, M L

21. (The late) M R Ry T Madava Rauji, B A, B L

22 M R Ry G Subramania Iyer Avergal, B A

23 ,, M Veeraraghava Chariar Avergal, B A

24 ,, T Balasundra Mudaliar Avergal

25 ,, A C Parthasarathy Naidu Garu

26 (The late) M R Ry R Sivasankara Pandiyaji B A, F T S.

27 M R Ry Bulwant Triyambak Sahasrabudhi

28 (The late) Rai Bahadur Salem Ramasawmy Mudaliar Avl M A, B L

29 M R. Ry S Parthasarathy Iyengar Avergal, B A, B L

30 ,, T. N Toolajaram Rauji

31. ,, J M Velu Pillay Avergal

32. ,, C W Thamotharam Pillay Avergal, B A, B L

# இரண்டாம் பதிப்பின் முகவுரை.

---

இப்புத்தகம் 1891-ம் வருஷத்தில் முதல் முதல் வெளியிடப்பட்டது. அப்போது அச்சிட்ட இரண்டாயிரம் பிரதிகளும் வெகு சீக்கிரத்தில் விற்பனையாய்விட்டன. இப்புத்தகத்தை உபயோகித்துவந்த அநேகர் இதைக்குறித்து நல்ல அபிப்பிராயத்தை வெளியிட்டபடியாலும் முதற்பதிப்பின் பிரதிகளெல்லாம் செலவானதுமுதல் இப்புத்தகம் வேண்டுமென்று வெகுபெயர்கள் இடைவிடாது கேட்டுவந்தபடியாலும் இவ்விரண்டாம்பதிப்பை வெளியிட அவசியமுண்டாயிற்று. இதில் வெகு நூதனமான விஷயங்கள் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. தென் இந்தியாவில் வழங்கிவரும் எல்லாச் சமையற்பாத்திரங்களின் படங்களும் போடப்பட்டிருக்கின்றன. சென்ற சிலவருஷங்களாய் உபயோகத்தில் வர முயல்கின்ற அலுமினியம் பாத்திரங்களைக் குறித்து அவ்விஷயத்தைத்தெரிந்த ஒருவரால் ஓர் பிரகரணமும் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றது. இவ்விரண்டாம் பதிப்பை வெளியிடும்படி என்னைத் தூண்டித் திடப்படுத்திய அநேக நண்பர்களுக்கு மனப்பூர்வமாய் வந்தனஞ்சொல்லக் கடமைப்பட்டவனாயிருக்கிறேன்.

அல்லாமலும் இப்புத்தகத்தை வெளியிடுவதில் என் வேண்டுகோள்களை சந்தோஷத்துடனும் காலதாமதமின்றி நிறைவேற்றி இப்புத்தகத்தை வெகு நேர்த்தியாய் அச்சிட்ட வைஜயந்தி பிரஸ் புரோப்ரைடர் அவர்களுக்கும் வந்தனமளிக்கின்றேன்.

சென்னை,
1900௵ ஆகஸ்டு௴ 14௳ — T K R.

---

# முதற் பதிப்பின் முகவுரை.

---

இவ்விராஜதானியிலுள்ள பெண்களின் வித்தியாசம்பந்தமாய் நெடுநாளாயுள்ள ஓர் குறையை நிவர்த்தி செய்யும்பொருட்டு இச்சாமான்யமான புத்தகம் எழுதப்பட்டிருக்கின்றது. பெண்கல்வி இடைவிடாது விருத்தியடைவதும், கூடுமானவிடங்களிலெல்லாம் ஸ்திரீகளே பெண்பயிற்சியை நடத்தி வருகிறார்களென்பதும் சந்தோஷப்படத்தக்க விஷயங்களே. ஆனபோதிலும் நம்முடைய இராஜதானி

யின பெணபயிறசியேறபாடடில ஓர பெரிய குறை இருககினறது. அது எனனவெனில; நமது பெணகள பெரியவரகளாகுமபோது தஙகளுடைய கணவரகளுககும குழநதைகளுககும உரிய கடமைகளை நிறைவேறறுவதறகு உபயோகமான விஷயஙகளில அவரகள தேறசி யடைவதறகு யாதொரு முயறசியுஞ செயயபபடவிலலை எனப தேயாம அவர்களுககுப பாடசாலைகளில வாசிபபு, எழுதது, கணிதம, சரிததிரம, பூகோளம, சுகாதாரவிளககம, தையலவேலை முதலிய பாடஙகளைக கறறுககொடுககிறாரகள ஆனாலும பெண பிளளைகளுககு மேறகூறிய விஷயஙகளைககாடடிலும அதிக அவசிய மும முககியமுமான சமைதொழில, நாடோடிவைததியம ஆகிய இவ விஷயஙகளில தேறசியுணடாகக இதுவரையில யாதொரு முயறசி யுஞ செயயபபடவிலலை மேறசொனன இரணடு முககியமான விஷ யஙகளில வைததியவிஷயமாய எழுத நான சகதனலல ஆனால இநது தேசததின வெவவேறு பாகஙகளில சுமார பததுவருஷகாலமாய யாத திரைசெயயுமபோது கனனடம, மஹாராஷடரம முதலிய பாஷை களில சமையல சமபநதமாய எழுதபபடடிருககும அநேக கிரநதங களை வாசிககச சமயம ஏறபடடதுமலலாமல சமைதொழிலில அதிக தேறசியடைநதிருநதவரகளுடன அவவிஷயமாயச சமபாஷிககவும சந தரபபம நேரநதது இவவிதமான அநுகூலஙகள ஏறபடடபடியால தான எனககு இககிரநதததை எழுதத துணிவுணடாயிறறு வெகு சாமானயமான நோககஙகளுடனதான இபபுததகம எழுதபபடடிருக கினறது இபபுததகததிற சொலலிய விஷயஙகளெலலாம என மனதி னினறே உறபததியானவைகளெனறாவது, அவவிஷயஙகளில நான கரைகணடவனெனறாவது நான எணணவிலலை இபபுததகததின தமிழ நடைககும செநதமிழநடைககும வெகுதூரம வெகு சாமானயமான கலவிபபயிறசியையுடைய ஸதிரீ புருஷரகளும சிறுபெணகளும இக கிரநதததை பிரருதவியனனியில வாசிககவேணடுமெனபதே இககிர நதததை எழுதுவதில என முககியமான நோககமாகையால இலககண விலககிய விஷயஙகளில பிழையாயிருகக அவவளவாய முயறசிகக விலலை இவவிராஜதானியிலுளள அநேக பேரபெறற கனவானகள சமையல விஷயமாய இபபோககொதத ஒரு சிறு புததகம ஜனஙகளுககு உபயோகமாயிருககுமெனறு உறுதிசொலலி தைரியபபடுததினதின மேலதான இதை எழுததுணிநதேன எனககு அதிக காலமும பண மும விரயமாயிருககினறது உததியோகததினினறுங கிடைத்த அறப சொறபமான ஓயவுகாலஙகளிலதான எழுதவேணடியதாயிருநதது.

பாலிகாபாடசாலைகளில சமையறசெயயுமமுறையை ஒருபாடமாக வைபபதுமலலாமல நமதுதேசததில தஙகள் பெண்பருவததைப பாடசாலைகளிலேயே சிலவிடட வாலிபஸ்திரீகள நீரைவிடடெடுதத மீனைப போல தததளிககாமல தமதம கணவாகள பிளளைகள இவாகளின தேகததைபபோஷிதது பலபபடுததும ஆகாரததைத திறமையுடன சமைககத தெறிநதுகொளவதில இபபுததகம சறறேனும உபயோகப படுமாகில அதுவே என்பிரயாசைககு ஏறற வெகுமதியாகக கொளவேன.

ஸாவஜன உபயோகமான இககிரநதததை யெழுத எததனிதது இடையூறிலலாமல அசசிடடுப பிரசுரஞ செயவதறகு வேணடிய உதவிகளைச செயத ம-ா-ா-ஸ்ரீ P S கணபதி அயயா, B A அவாகளுககும, இராயபஹதூா P அரஙகநாதமுதலியாா, M A அவாகளுககும, ம-ா-ா-ஸ்ரீ P விஜயரஙகமுதலியாா அவாகளுககும, ம-ா-ாஸ்ரீ T C குருசாமி அயயா அவாகளுககும, ம-ா ா-ஸ்ரீ S அபபு சுபபிரமணிய அயயா அவாகளுககும இககிரநதததை யெழுதிவருகையில ஆஙகாஙகு நோநத சநதேகஙகளை நிவாததிசெயது உதவிசெயத பாகஞசெயவதில தோநத வேதாநத விததியாாததி நகரம துளசி கிருஷ்ணாசாரியாரவாகளுககும, மிகவும கணணியமான குடுமபஙகளைச சோநத சுதேச வனிதாசிரோரததினஙகள ஆஙகாஙகு சமயோசிதமாக நலகிய பறபல அருமையான அபிபபிராயக குறிபபுகளுககாக அசசிமாடடிகளுககும நனறிபாராடடி வநதனஞசெயயக கடமைப படடவனாயிருககிறேன தமிழகமறு வலலபா நிரைநத இததமிழநாடடில தமிழுணாசசி சிறிது மிலலாத அனனிய பாஷைசகாரனாகிய யான தமிழில இநநூலை எழுதப புகுநதது பெரியோா குறறம பாராடடாது பொருளையே விஷயமாகக கொளவாரெனனும துணிவுபறறியேயாம

சென்னை,
1891௵ ஜனவரிமீ 8௳

T K R

# இக்கிரந்தத்தை ஆதரிக்கும் கனவான்கள்.

---

1 இராஜா ஸர் T. மாதவராவ், K C S I
2 திவான்பஹதூர் R இரகுநாதராவ்.
3 ஆனரெபில் T முத்துஸாமி ஐயரவர்கள், C I. F
4 இராயபஹதூர் P அரங்கநாதமுதலியாரவர்கள், M A
5 திவான்பஹதூர் P இராஜரத்தின முதலியாரவர்கள்
6 ம-ா-ா-ஸ்ரீ M சேஷகிரி சாஸ்திரியாரவர்கள், M A
7 ஆனரெபில் V பாஷ்யம் ஐயங்காரவர்கள், B A, B L இராயபஹதூர்.
8 இராயபஹதூர் V கிருஷ்ணமாசாரியாரவர்கள்
9 ம-ா-ா-ஸ்ரீ P விஜயரங்கமுதலியாரவர்கள்
10 „ P S கணபதி ஐயரவர்கள், B A
11 இராயபஹதூர் A நரஸிம்ம ஐயங்காரவர்கள்
12 ஆனரெபில் P ஆனந்தாசார்லு அவர்கள், B L
13 ம-ா-ா-ஸ்ரீ S சேஷையரவர்கள், B A
14 „ T சங்கரராவ்ஜீ, B A
15 „ R பாலாஜிராவ்ஜீ, B L
16 „ B ஹநுமந்தராவ்ஜீ, B A
17 „ P. சுப்பிரமணிய ஐயரவர்கள்.
18 „ T K அண்ணுசாமி ஐயரவர்கள்.
19 „ R சடகோபாசாரியாரவர்கள், B A, B L
20 „ M O பார்த்தஸாரதி ஐயங்காரவர்கள், M A, M L
21 „ T மாதவராவ்ஜீ, B A, B L
22 „ G சுப்பிரமணிய ஐயரவர்கள், B A.
23 „ M வீரராகவாசாரியாரவர்கள், B A.
24 „ T பாலசுந்தர முதலியாரவர்கள்.
25 „ A C பார்த்தஸாரதி நாயுடு காரு
26 „ R சிவசங்கரபாண்டியாஜீ, B A, F T S
27 „ பலவந்த திரியம்பக ஸஹஸ்ரபுத்தி
28 இராயபஹதூர் சேலம் இராமசாமி முதலியாரவர்கள், M A, B L
29 ம-ா-ா-ஸ்ரீ S பார்த்தஸாரதி ஐயங்காரவர்கள், B. A, B. L.
30 „ T V துளஜராமராவ்
31 „ J M வேலுப்பிள்ளையவர்கள்.
32 „ C W தாமோதரம்பிள்ளையவர்கள், B A, B. I

---

# அலுமினியப் பாத்திரங்கள்

நமது தேசத்தில் தற்காலபரியந்தம் மண்பாண்டங்களும் செம்பு பித்தளைப் பாத்திரங்களுமே சமைப்பதற்கு உபயோகப்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன இவற்றுள் செம்பு பித்தளைப் பாத்திரங்களை அடிக்கடி கலாயம்பூசாமல் நாம் உபயோகிக்கமுடியாது அப்படி நாம் உபயோகிப்போமாகில் அவற்றில் நாம் வைக்கும் புளி முதலியகலந்த பதார்த்தங்கள் விஷமாகமாறி ஜீவநாசமும் பலவிதப் பிணிகளும் சம்பவிக்குமென்பது யாவருக்குந் தெரிந்தவிஷயம் ஒருபாத்திரத்தில் பார்வைக்குக் கலாய மிருப்பதுபோல் தோன்றினும் உண்மையாக அது அழிந்திருக்கலாம் இப்போப்பட்ட கலங்களை உபயோகிப்பதினாலும் சில்லரை வியாதிகள் உண்டாகின்றனவென்பதற்குச் சற்றுஞ் சந்தேகமில்லை ஆகலால் கலாயம்பூசுவது முதலிய தொந்திரவற்ற பாத்திரங்களிருக்குமாயின் நமக்கு அவை மிகநன்மையல்லவா? மண்பாண்டங்கள் இத்தன்மையவாயினும் ஏதோ பலகாரணங்களினால் அவற்றை நாம் இப்பொழுது உபயோகிக்கிறதில்லை ஆனால் சொற்பகாலமாக அலுமினியமென்ற ஓர் புதிய உலோகத்தால் செய்யப்பட்ட பாத்திரங்கள் வழக்கத்தில் வந்துகொண்டிருக்கின்றன இவ்வலுமினியத்திற்கு யாதொரு மிஷ்ரித்தமுங்கிடையாது இதுவும் மற்ற பஞ்சலோகங்களைப்போலவே பூமியிலிருந்துதான் எடுக்கப்படுகின்றது மேலும் இப்புத்தகத்திற் கூறிய பலவிதப்பதார்த்தங்களைப் பாகஞ்செய்வதற்கு இப்பாத்திரங்கள் மிகவும் தகுதியானவை கொஞ்சம் விலையதிகமாயிருப்பதால் இப்பாத்திரங்களை வாங்குவதற்கு நாம் சற்றுப் பின்வாங்கலாம் ஆயினும் செம்பு பித்தளைப்பாத்திரங்களுக்கு அடிக்கடி கலாயம் பூசவேண்டியதாயிருக்குமென்பதை நாம் சற்று யோசிப்போமாயின் முற்கூறிய அலுமினியசாமான்களே விலை சரசமானவையென்பது நன்றாய் விளங்கும் மேலும் இவ்வலுமினியப்பாத்திரங்களை உபயோகிப்பதனால் பல லாபங்களுண்டு அவையாவன.—(1) சுத்தமான அலுமினியப்பாத்திரங்கள் புளி முதலியவற்றால் களிம்பு பிடிப்பதில்லை (2) இனிய வெள்ளி நிறமா யிருப்பதுமன்றி கனமின்றி மிகவும் லேசாயிருப்பதால் பிரயாணங்களுக்கு இவற்றைப்போல உபயோகமானவை வேறெவ்விதப்பாத்திரமுங் கிடையாது (3) மற்ற பாத்திரங்களைவிட அதிசீக்கிரமாய் சூடுகொள்வதினால் இதில் சமையல்செய்வதற்கு அதிக விறகு செலவில்லை (4) இப்பாத்திரங்கள் சீக்கிரம் தேய்கிறதில்லை ஆதலால் திரும்பவும் உருக்குவதினாலும் அதிக நஷ்டம் நேரிடாது வெளியில் வைத்திருந்தால் செம்பு முதலியவற்றைப்போல துருப்பிடிக்கிறதில்லை இவ்விதமான லக்ஷணங்களைப் பொருந்தியிருப்பதினால் நாம் நெடுநாளாய் உபயோகித்துவரும் பாத்திரங்களுக்குப்பதில் இவ்வலுமினியப் பாண்டங்களை உபயோகிக்கலாமென்று தோன்றுகிறது

சென்னை,
1900ஞ் ஆகஸ்டுமீ 11-2-00

N. S. T.

# அன்வயடக்கம்.

## பீடிகாவிதிகள்.



## பலவகைப் போஜனபதார்த்தங்கள்.



## பலவகைப் பக்ஷணங்கள்.

# இந்து பாக சாஸ்திரம்.

## பீடிகாவிதிகள்.

### கடவுளவாழ்த்து.

ஆதியா யநாதியா யருநதவப பயனகளாய
வேதமாய வேதாநதமாய விருமபுஞான மூாததியாயச
சோதியாயச சொரூபியாயச சுராசுரா வகுபபுமாய
நீதியாய நிறைநதுநின்ற நினமலன புரககவே



இபபிடிகையிற பாகஞசெயயததகுநதவாகள இனனுமென்றும, அவாகள பாகஞசெயயுமுன அறியவேணடிய விஷயங்க ளினனவையெனறுங கூறுவதுடன,நாம புசிககும பலவித ஆகாரஙகளால நமது சரீரததிறகு உணடாகும பலவித நன்மைகளையும் விவரிததுககாட்டுவோம ஆகையால இப பீடிகையினகண சிறிது மனஞ செலுததுவீாகளாக.

## 1. பெண்பயிற்சி.



சுருஙகடலசூழ பு[illegible]லகிற காரிகையீா கணவருடன களிதது வாழப
பெருஙகுணஞ[illegible] திடுமுடறகுப பிறஙகொளிதந திடுநோயுட பிறபபு நீககும
* அருஙகேட ர[illegible]ஙியுமை யளிததிடுமோ தலிறபாக மமைநத நூலைச
சுருஙகிடையீா[illegible]காடுபடிததுச சுகமடைநது வாழவிரெனச சொலலி னேனே.

---

* அருஙகேடா = கேடறறவா.

கலவிபயின்ற சில சிறுபெண்களுள மூததவளாகிய ஒருவள் மறற வாகளைபபாாதது, என அனபுள்ள சகோதரிகளே! நமது ஆாயாவாதத மானது அதறகுரிய வியவஹாரம தாமம இவைகளுககுச சறறேனும லோபமினறிச சுதேச அரசாகளால ஆளபபடட பொழுது, நம முன னோாகள் தமது ஆண, பெணமககள முறையே தஙகளுககுரிய கடமை களாகிய வியவஹாரம, தாமம இவைகளில தோசசி யடையும்பொரு டடு, அவாகளில ஆணமககளைப பாடசாலைகளுக கனுபபிக குருககள மூலமாயத தாமநீதிகளிலும பல கலைகளிலும தேறசசெயது, அவாகள வியவஹார சமபநதமான கடமைகளாகிய இராணுவம, இராஜாஙகம இவைகளிலுததியோகஞ செயதல, தாமநீதிகளைப போதிககுங குருக களாயிருததல, வாததகம, வேளாணமை, பலவகைக கைததொழில களைச செயதல முதலிய சாதனஙகளால அறம, பொருள, இனபம முதலியவறறைத தேடுந திறமுடையவாகளாகச செயது வநதாாகள

நம இனததாராகிய பெணகளோ (பெறவும், பாலிககவும், புருஷா களை மோஹிபபிககவும காரணமான) அவயவ பேதஙகளை யுடையவாக ளாகவும, பஹிஷடை, காபபம, பிரஸவம முதலிய பிரபஞசவிாததிக குரிய இயறகையான பல சரீரபாதைகளை உடையவாகளாகவும இருக குங காரணஙகளுடன, இனனுஞ சில காரணஙகளாலும ஆணமககளைப போலக கலவி முதலியவறறிற பயிறறபபடடு, பலவாறு கஷடஙக ளுடன வியவஹார ஸமபநதமான தொழிலகளைச செயது, அறம பொ ருள முதலியவறறைத் தேடத் தகுதியறறவாகளாய இருநதுகொணடும 'பிதா ரக்ஷதி கௌமாரே, பாததா ரக்ஷதி யௌவனே, புதரஸ்து வாாததிகே' எனனும வசனததினபடி வாலிபததில தநதையினுடையவும, யௌ வனததிற கணவனுடையவும, வாாததிகததில ஆணமககளினுடைய வும பாதுகாபபில இருநதுகொணடும, "மாதரா ஸமோ நாஸ்தி சரீர போ ஷணே" எனனும வசனததினபடி, தாரம தாய எனனும நிலைமைகளை அடையபபோகிற நாம, எபபொழுதும நமபுருஷாகளையும, நமது வயி றறிற ஜெனிககும ஆண பெண சிசுககளையும, நமமை அடுதத மறற வாகளையும பாதுகாததலுடன போஷிததல முதலிய இலலறககடமை களை அனபுடன செயது, அதனால அறம பொருள இனபஙகளைததேடத தகுநதவாகளென்று அறிநது, நமது குடுமபஙகளில இலலறககடமை களில தோநதவரும, நமமிடததில அன்புடையவரும, நமது க்ஷேமம விாததி இவைகளினகண கவலையை யுடையவரும, நெருஙகின பநதுக களாய இருபபவருமாகிய தாய, தமககை அததை, பாடடி முதலிய குடுமபததிலுள்ள மூதத பெணகளைக கொணடு நாம மேற கூறியபடி இலலறக கடமைகளில தோசசி யடைநது, சீராயக குடிததனம செயது வருமபடி பழககி வநதாாகள

இவவாறு நமது மூததோாகளால ஆண, பெணமககள் தமக குரிய வியவஹாரம தாமம இவைகளில பயிறசியடைவதறகு வசதியாய

அவாகள ஜீவனததின பொருடடுத தம வீடு, நாடு, உறறா, உறவினாகளை விடடுச சிதறி அநநிய நாடுகளுககுப போகாமற சுதேசஙகளிலேயே வசிததும வநததே மேறகூறியவாறு பயிறறப படுவதறகு அனுகூலமாய இருநதது இககாலததிலோ காலபேதததினாலும இராஜாஙக பேதததினாலும, பெரியோாகள தமது ஜீவனததின பொருடடுத தம வீடு, நாடு, உறறூா், உறவினா முதலியவாகளை விடடுப பல அநநியநாடுகளுககுச சென்று, அநநநாடடு வழககஙகளை அனுசரிககத தொடஙகியபின, அவரவாகள தததம ஜாதிககுரியவும, நாடடிறகு உரியவுமான பழைய வழககஙகளை நாளாவாததியில மறநதுவா, அவைகளைக கலவியறிவின துணையாலினறி, வேறுவிதமாய இககாலததில அறிவது நமககுக கடினமாய இருபபதால, அவைகளை எளிதில அறிநது கொளளும பொருடடு இபபொழுது வழஙகிவரும வழககததுடன சிறிது, கலவிப பயிறசியையும அடைநதிருபபது அவசியமென்று நமது இககாலததுப பெணகளுககுத தோனறியும, அவாகள அவவாறு முடிததுக கொளள சகதியறறவாகளாய இருநதாாகள

இவவாறிருககையில, நமமைத தாஙகி வரும பூதேவிககும, பெறறு வளாதது வரும அனபுளள தாயககும நிகராய, இபபொழுது நமமை ஆணடு காததுவரும "மஹாராணி விகடோரியா சக்ரவர்த்தினி" அவாகள நாம கலவிப பயிறசியடைநது, அதனுதவியால அறம, பொருள, இனபம முதலியவறறைப பகுததறியும அறிவுடன நமது இலலறக கடமைகளையுஞ சீராயச செயது வநது நம கணவா, மககள, நமமை அடுததவாகள ஆகிய இவாகளுககுச சுகததை உணடாககி, நமமிலொவவொருவரும நலல இலலாளென்ற பெயரை அடையும பொருடடு, நம மிடததிற கருணை அனபு முதலிய உபகார குணஙகளை நாடடி நமககாக நமது தேசஙகளிற பலவிடஙகளிலும பலபாலிகா பாடசாலைகளையும ஏறபடுததி, அவறறைச சீராய நடததிவரப பல அதிகாரிகளையும ஏறபடுததியிருககிறாாகள இவவாறு நமது நனமைகளைக கோரிய மஹாராணியவாகளால ஏறபடுததபபடட பாடசாலைகளிலே இராஜஜியலக்ஷமி வடிவமாகிய அமமஹாராணியவாகள எபபொழுதும அழிவறறுச சிரஞ்சீவியா யிருகக முககாலததிலுங கடவுளை வாழததி,



கவனமாகப் படித்துக் கல்விப் பயிற்சியடைந்து, நமது பேதை பெதும்பைப் பருவங்களைக் * கடந்து வருகின்றோம். இனி மணம்புரிந்து கணவனோடு கூடி இல்லறத்தைச் செய்யத் தகுந்த வயதாகிய மங்கை மடந்தைப் பருவங்களை அடையப் போகிறபடியால், பெண் என்பதன் பொருளாகிய, 'பேணுதல்' அஃதாவது நம் கணவர், மக்கள், நம்மை அடுத்தவர்களாகிய இவர்களைப் போஷித்துச் சுகித்து வாழச்செய்தல் முதலிய இல்லறக் கடமைகளைச் செய்யப் பயிலுதலும் அவசியமாய் இருக்கின்றது. ஆதலால் அப்படிப் பயிலும் விஷயங்களில் வெகு முதன்மையான தொன்றாகிய ஆகாரத்திற்குரிய போஜன பதார்த்தங்களைச் சமைக்கும் வகையை, அதற்குரிய முறையைப் பல விசேஷ விஷயங்களுடன் பின்வருமாறு கற்பீர்களாக.

---

## 2. போஷணை அல்லது பேணுதல்.

ஜீவாத்துமாவோடு கூடிய இச்சரீரத்தை நோய் முதலியவைகளணுகாமல் நல்ல ஆகாரம் முதலியவற்றால் காப்பதே போஷணை அல்லது பேணுதலாம். இவ்வாறு போஷித்தலானது "சரீரமாத்தியம்கலுதாம ஸாதனம்" என்னும் வசனத்தின்படி, மனிதராகிய நாம் இவ்வுலகத்தின் வாழ்நாட்களில் நமது கோரிக்கைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்ளும் பொருட்டுச் செய்யும் பல கடமைகளில் முதன்மையானதாய் இருக்கின்றது.

இப்போஷணைக் காதாரமான ஆகாரத்தின் பொருட்டு உதவுகின்ற வஸ்துக்கள், அவற்றின் பாகபேதங்கள், சுவை முதலியவைகள் கெடுதியாயிருந்தால், அப்போஷணையைப் பெறும் இச்சரீரதத்துவங்கள் நிலைபிரிந்து மிதமிஞ்சிக் கெட்டு, சரீரத்திற்கும் பலவாறு துன்பங்களை விளைவிக்கின்றன. ஆதலால் பூமியில் உண்டாகின்ற நல்ல வஸ்துக்களைச் சரீர தத்துவங்களுக்கு ஒத்தபடி பக்குவப்படுத்தி நாம் உண்பது அல்லது ஊட்டுவதுடன் அதற்குத் தக்க அளவான நல்ல ஜலத்தையும் நாம் குடிக்க அல்லது குடிப்பிக்க வேண்டும். அல்லாமலும் காற்று, மழை, பனிமுதலியவற்றால் இச்சரீரத்திற்குக் கெடுதிகளுண்டாகாதபடி பலவாறு பாதுகாத்தும் வருவது நமது கடமையாயிருக்கின்றது. அது எப்படியென்றால் —

**பழந்தரும் மரஞ்செடிகளைப் பயிராக்கல்** — கடவுளாற் படைக்கப்பட்ட பல தாவரங்களுள் நாவிற்கு இனிமையையும், மனத்திற்கு மகிழ்ச்சியையுந் தருகின்ற மதுர ரசத்தோடு கூடிய பழந்தரு மரஞ் செடிகளைப் பயிராக்கி அவற்றின் பலனை அனுபவிக்க வேண்டுமானால், அம்மரஞ்

---

* பெண்களின் பருவமானது பேதை (5-7) பெதும்பை (8-11) மங்கை (12-13) மடந்தை (14-19) அரிவை (20-25) தெரிவை (26-31) பேரிளம்பெண் (32-40) என ஏழுவகைப்படுகிறது.

செடிகளின சிறு கனறுகளை (அவைகள தியநது அலலது அழுகிப போகாமல உயிரோடிருககுமபடி) சிதோஷண சமபூமியில நடடு, அவற றின வோ, படடை, தோல, தசை, நா, நரமபு முதலிய தாதுககள விருததியடைநது பருததுப பலததுப பூாணரஸததுடன கிளை, தழை, தளிா, பூ, காய, கனி முதலிய இவவஙகஙகளை யுடைய பெருதத மரஙகு செடிகளாய ஓஙகி வளாநது நினறு, நமககு நலல பலனைத தருமாறு அககனறுகளின அடிபபாகததில, அதாவது வோில செவவல, கரிசல, களி முதலிய கொழுமையும செழுமையுமான மண, மணலகளுடன காரசாரமான எருககளையுங கலநது போடுவதுடன, நலல தணணீரை யும விடடு வளாததது, அககனறுகளுககுக காறறு, மழை, பனி, வெயில, ஆடு, மாடு முதலியவறறால கெடுதிகளுணடாகாதபடி பலவாறு பாதுகாததும வருகினறோம அவவாறு பாதுகாககபபடாத மரஙகுசெடிகள நமககு நலல பலனைக கொடாமல போவதுடன நம உழைபபை யும வீணாககித தாழும குறுகிக கருகிப பாயநது நாளாவாததியிற படடுப போகினறன அதுபோல நம மககளையும பாதுகாககுங கடமைக ளைச செயயத தொடஙகுமுன நமது சரீரததின பிரதான தததுவங கள இனனவைகளெனறும, அவைகளின நிலைமை, செயகை, ஆகாரம இனனவைகளெனறும, சிறுபானமை அறிநது கொணடு, பினபு அககட மைகளைச செயது வருவது நலமாகையால, அவறறைப பின வருமாறு அறிநது சொளள வேணடும

---

## 3. சரீரதத்வஙகளும், அவறறின நிலைமை ஆகாரம செயகை முதலியவைகளும்.

கடவுளால படைககபபடட அனேக ஜீவராசிகளுள பகுததறிவும ஞானததையுடைய மனிதராகிய நாம, அவரால நிசசயிககபபடட காலம வரையிற ஜீவிததிருநது, அவருடைய கடடளைகளினபடி இம மை மறுமைகளுககுரிய கடமைகளைச செயது, அவறறின பலனை அனு பவிததுச சுகிதது வாழவேணடுமாகில நமது சரீரததிற காதாரமான, அதன தததவஙகளாகிய, 1 ஜடராககினி எனனும நெருபபானது தீக்ஷண மாய அலலது மநதமாயிலலாமல சமமாய நினறு ஜொலிககவும, 2 ஸபததாதுககள ஆகிய இரதத மாமசாதிகள உறுதியாயிருககவும, 3 திரிதோஷஙகள ஆகிய வாத, பிதத, சிலேஷமஙகள அளவாயத தததம நிலையில நிறககவும, 4 பஞ்சபூதஙகள ஆகிய வாயு, தேஜஸ, அபபு, பிருதிவி ஆகாசம இவைகள ஆனநதததுடனிருககவும, 5 திரிகுணங்கள ஆகிய ஸததவம, இராஜஸம, தாமஸம இவைகளில ஸததவகுணம மிகுநதும ராஜஸ தாமஸ குணஙகள குறைநதும இருககவும, தககபடி நலல

ஆகாரத்தை நாம் உட்கொள்ளவேண்டும். அது எப்படியெனில் — ஆத்துமாவோடு கூடிய சரீரத்திற்கு அக்கினி, தாது, பூதம், தோஷம், குணம் ஆகிய ஐந்து தத்வங்கள் ஆதாரமாயிருப்பது போலச் சரீரத்தின் ஆகாரமும் ஸத்து, சக்கை, சுவை, குணம், தோஷம், ஆகிய ஐந்து அம்சங்களை யுடையதாயிருந்து சரீர தத்வங்களில் ஒவ்வொன்றுக்கும் ஆகாரத்தின் அம்சங்களில் ஒவ்வொன்றும் இரையாகும்படி அமைந்திருக்க வேண்டும். இவ்வா றில்லாவிடின், ஆகார அம்சங்களின் கெடுதிகளால் சரீர தத்வங்கள் கெட்டு அவைகள் தத்தம் கடமைகளைச் செய்யாம லிருப்பதுடன் சரீரத்திற்கும் பலவாறு கெடுதிகளுண்டாகின்றன. இவ்வைந்து தத்துவங்களில் ஸப்த தாதுக்களைத் தவிர மற்றவைகள் செய்கை உணர்ச்சி முதலியவற்றால் மாத்திரம் அறியக்கூடியவைகளா யிருக்கின்றன.

1 ஜடராக்கினி — இது நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் அல்லது தீனியை ஜீரணமாக்கி அவ்வாகாரத்தின் ஒருபாகமாகிய சக்கையை மலமாகத் தள்ளிவிட்டு மற்ற பாகமாகிய ஸத்து சுவை, தோஷம், குணம் என்னும் அம்சங்களைத் தாது, பூதம், தோஷம், குணம் என்னும் மற்றைய தத்துவங்களுக்குக் கொடுக்கின்றது அல்லாமலும் வாயுபூதமானது கர்ப்பத்திலுள்ள உருவமற்ற கருவைத் தாது தோஷங்களாகப் பிரிக்க அப்பகுப்புகளை உருப்படுத்துகின்றது இவைகளே ஜடராக்கினியின் செய்கைகளாம் ஆகையால் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் அல்லது தீனியானது ஸத்து, சக்கை முதலியவைகளோடு கூடியவைகளா யிருக்கவேண்டும் வயிற்றில் எரிச்சலுண்டாதல், இரண்டு உள்ளங்கைகளைத் தேய்ப்பது முதலியவற்றால் சூடு உண்டாதல் ஆகிய இவைகளே சரீரத்தில் அக்கினியென்று ஒன்று உண்டென்பதற்கு ஸாக்ஷியமா யிருக்கின்றது

2 ஸப்த தாதுக்கள் — நாம் குடியிருக்கும் வீட்டைக் கட்டுவதற்குக் கல், மண், மரம், ஜலம், முதலிய கருவிகள் ஆதாரமாயிருப்பது போல, ஜீவாத்துமா வசிக்கும் வீடாகிய சரீரத்தை உண்டுபண்ண இரஸம், இரக்தம், மாம்ஸம், அஸ்தி, சுக்கிலம், மஜ்ஜை, மேதஸ் ஆகிய இவ்வேழுதாதுக்களும் கருவிகளா யிருக்கின்றன இவைகள் நமது ஆகாரத்தின் ஸத்திலுள்ள பசையோடுகூடிய ஸாரத்தைத் தமக்கு இரையாகக் கொண்டு, மற்றச் சுவை, தோஷம், குணம் ஆகிய இம்மூன்று அம்சங்களையும் பூதம், தோஷம், குணம் ஆகிய இத்தத்துவங்களுக்குக் கொடுக்கின்றன இவைகளே தாதுக்களின் செய்கைகளாம் ஆகையால் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் அல்லது தீனியானது சரீரத்தின் இரக்த மாம்ஸாதி தாதுக்கள் நனைவதற்கான பசையோடு கூடிய ஸாரத்தை யுடையதாய இருக்கவேண்டும். இத்தாதுக்களின் ஆகாரமான அன்னஸாரமானது முதல்நாள் இரஸ தாதுவை நனைத்து ஊறித்தங்கும், இரண்டாம்

நாள் உண்ட அன்னரஸம் அந்த இரஸ தாதுவில் ஏற முன்பு ஊறி நின்ற இரஸம் இரக்த தாதுவிற் பாயும் இவ்வாறே மூன்றாநாள் மாம்ஸ தாதுவிலும், நான்காம்நாள் மேதோதாதுவிலும், ஐந்தாம்நாள் அஸ்தி தாதுவிலும், ஆறாம்நாள் மஜ்ஜை தாதுவிலும், ஏழாம்நாள் சுக்கில தாதுவிலுமாகச் சென்று அத்தாதுக்களை விர்த்தியடையச் செய்து, எட்டாம்நாள் தேகத்திற்குக் குன்றாத வன்மையைக் கொடுக்கின்றது. இச் சப்த தாதுக்களைக் கண்ணினாற் பிரத்தியக்ஷமாய்ப் பார்ப்பதினால் அவை உண்டென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை

3 திரிதோஷங்கள்—இவைகளில் **வாதமானது** நமது உணவின் ஸத்திலுள்ள வாத தோஷத்தைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு, இச் சரீரமானது தன்னிஷ்டப்படி நிமிரவும் குனியவும், வலம் இடம் திரும்பவும், நிற்கவும், இருக்கவும், ஓடவும், பேசவும் ஸாதகமாய் இருப்பதுடன், புத்தி, இந்திரியங்கள், மனம் ஆகிய இவைகள் சரியான நிலையில் நிற்கவுஞ் செய்கின்றது இவைகளே வாதத்தின் செய்கைகளாம் **பித்தமானது** நமது உணவின் ஸத்திலுள்ள பித்த தோஷத்தைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு சரீரத்திற்குக் காந்தி, ஆரோக்கியம், நாவிற்கு உருசி, ஜடராக்கினிக்குச் சரியான தீட்சணியம், அன்னத்திற் பிரியம் முதலிய பல நன்மைகளை விளைவிப்பதுடன் ஜடராக்கினியானது நமது உணவை ஜீரணிக்கச் செய்கையில் அதற்கு உதவியாய் நிற்கின்றது இவைகளே பித்தத்தின் செய்கைகளாம் **சிலேஷ்மம் அல்லது கபமானது** நமது உணவின் ஸத்திலுள்ள சிலேஷ்ம தோஷத்தைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு சரீரத்திற்கு மினுமினுப்பு, தைரியம், பலம் முதலியவைகளைக் கொடுப்பதுடன், கைகால் முதலிய அங்கங்களின் கீல்கள் தம்மிஷ்டப்படி அசைவதற்கும் அனுகூலமான மையாகவுமிருக்கின்றது இவைகளே சிலேஷ்மத்தின் செய்கைகளாம்

மேற்கூறிய முத்தோஷங்கள் நமது உணவின் ஸத்திலுள்ள முத்தோஷங்களையுந் தமக்கு இரையாகக் கொண்டு, மற்ற அம்சங்களாகிய சுவை, குணம் இவைகளைப் பூதம், குணம் ஆகிய தத்வங்களுக்குத் தருகின்றன ஆகையால் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் அல்லது தீனியானது சரீரத்திற்குரிய வாதாதி தோஷங்கள் சரியாய் இருக்கும்படி அவற்றிற்கு ஆகாரமான அந்தந்தத் தோஷங்களை அளவாயுடைய வஸ்துக்களையுடையதா யிருக்கவேண்டும் தலையைச் சுற்றி வாந்தி உண்டாதல், அல்லது மயக்க முண்டாதலினாற் பித்த மென்னும் தோஷமும், சரீரத்தில் உண்டாகும் குத்தல் புடைத்தல் முதலியவற்றால் வாதமென்னுந்தோஷமும், சளிபிடித்தல், அதிக சீதளத்தால் இருமல் முதலியவைகள் உண்டாதலினால் சிலேஷ்மம் என்னும் தோஷமும் உண்டென்று அறிந்துகொள்ளக்கூடியதாய் இருக்கின்றது ஆனால் இவைகள் தம

மளவிற்கு மிஞ்சி இருக்கையில் மட்டும் அறியக்கூடியவைகளாய் இருக்கின்றன.

4. பஞ்சபூதங்கள் —இவைகளில் வாயு (காற்று) இப்பூதமானது நமது உணவின் ரஸத்திலுள்ள துவர்ப்புச் சுவையைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு, கர்ப்பத்திலுள்ள உருவற்ற கருவைப் பல தாது தோஷங்களாகப் பகுக்கின்றது, தேஜஸ் (நெருப்பு) இப்பூதமானது நமது உணவின் ரஸத்திலுள்ள கார்ப்புச் சுவையைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு வாயுபூதத்தால் பகுக்கப்பட்ட தாது தோஷங்களுக்கு உருவத்தைக் கொடுக்கின்றது, அப்பு (ஜலம்) இப்பூதமானது நமது உணவின் ரஸத்திலுள்ள தித்திப்புச் சுவையைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு தேஜஸினால் உருவாக்கப்பட்ட தாது தோஷங்களுக்கு வாயு தேஜஸ் இவைகள் ஒன்றுகூடி அதனால் உண்டாகும் ஜுவாலையால், கெடுதியுண்டாகாதபடி ஈரத்தால் காக்கின்றது, பிருதிவி (பூமி) இப்பூதமானது நமது உணவின் ரஸத்திலுள்ள புளிப்பு, உவர்ப்புச் சுவைகளைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு அப்பு பூதத்தால் காக்கப்பட்ட தாதுதோஷங்களுக்கு அதிக ஈரத்தால் கெடுதியின்றி காக்கின்றது, ஆகாசம் (வானம்,) இப்பூதமானது நமது உணவின் ரஸத்திலுள்ள கைப்புச்சுவையைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு வாயு, தேஜஸ், அப்பு பிருதிவி ஆகிய இப்பூதங்களால் ஆக்கப்பட்டும் காக்கப்பட்டும் வருகின்ற உருவங்களை விர்த்தியடையச் செய்கின்றது, இவைகளே பஞ்சபூதங்களின் செய்கைகளாம்.

ஆகையால் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் அல்லது தீனியானது நமது சரீரத்திலே மிகுந்த பிரதானமான செய்கைகளைச் செய்து வருகின்ற பஞ்சபூதங்களின் ஆகாரமாகிய தித்திப்பு முதலிய அறுசுவைகளையுடையதாய் இருத்தல்வேண்டும். இப்பூதங்கள் மேற்கூறிய செய்கைகளையல்லாமல் அப்பூதங்களில் ஒவ்வொன்றும் மற்றப் பூதங்களுள் ஒவ்வொன்றையும் உதவியாகக் கொண்டு பின்வருமாறு இன்னுஞ் சில பிரதானசெய்கைகளையுஞ் செய்து வருகின்றன. அவையாவையெனில்

1. வாயு பூதமானது
   - ஆகாசத்தின் உதவியால் - ஸமானத்தையும்
   - தானாகவே - வியானத்தையும்
   - தேஜஸினுதவியால் - உதானத்தையும்
   - அப்புவினுதவியால் - அபானத்தையும்
   - பிருதிவியினுதவியால் - பிராணத்தையும்,

2. தேஜஸ பூதமானது
   - ஆகாசத்தினுதவியால் - காதுகளையும்.
   - வாயுவினுதவியால் - தோலையும்
   - தானாகவே - கண்களையும்
   - அப்புவினுதவியால் - நாக்கையும்
   - பிருதிவியினுதவியால் - மூக்கையும்,

3 அப்பு பூதமானது
ஆகாசத்தினுதவியால் - **ஓசையையும்**
வாயுவினுதவியால் - **உணர்ச்சியையும்**
தேஜஸினுதவியால் - **உருவத்தையும்**
தானாகவே **சுவையையும்**
பிருதிவியினுதவியால் - **மணத்தையும்,**

4 பிருதிவி பூதமானது
ஆகாசத்தினுதவியால் - **வாயையும்**
வாயுவினுதவியால் **கரங்களையும்**
தேஜஸினுதவியால் **பாதங்களையும்**
அப்புவினுதவியால் - **மூத்திரஸ்தானத்தையும்**
தானாகவே **ஆசனம் அல்லது மலஸ்தானத்தையும்,**

5 ஆகாச பூதமானது
தானாகவே - **ஆகாசத்தையும்**
வாயுவினுதவியால் **மனத்தையும்**
தேஜஸினுதவியால் **புத்தியையும்**
அப்புவினுதவியால் **சித்தத்தையும்**
பிருதிவியினுதவியால் - **அகங்காரத்தையும்**
உண்டாக்குகின்றன

பஞ்சபூதமென்று ஒருதத்துவம் உண்டென்பதை நம்ப வேண்டுமானால் பின்வருமாறு ஓர் சிறிய உதாரணத்தால் அறிந்துகொள்ளலாம் நாம் உள்ளங்கையில் வேகத்தோடு வாயினால் சுவாசத்தை விடுவோமேயானால் அவ்வுள்ளங்கையில் மோதுங் காற்றினால் வாயுவென்னும் பூதமொன்று உண்டென்றும், அதிலுண்டாயிருக்கும் சூட்டினால் தேஜஸ் என்னும் பூதமொன்று உண்டென்றும், அதிலுண்டாயிருக்கும் ஈரத்தால் அப்புவென்னும் பூதமொன்று உண்டென்றும், அச்சுவாசம் புறப்படும் ஸ்தானத்தினால் பிருதிவி என்னும் பூதமொன்று உண்டென்றும், அச்சுவாசம் புறப்படும் இடத்திற்கும் அதுமோதும் உள்ளங்கைக்கும் மத்தியில் அது செல்லும்படியான வெளி அதாவது பாதை ஒன்றிருப்பதினால் ஆகாய பூதமென்று ஒன்று உண்டென்றும் அறிந்து கொள்ளலாம்

5 **திரிகுணங்கள்** —இவைகள் உயிரும் உடம்புங் கூடித் தோஷங்களின் உதவியால் செய்யுஞ் செய்கைகளை யோக்கியாயோக்கியப் படுத்துவதற்குக் காரணமாய் இருக்கின்றன அவைகளில் **ஸத்துவகுணமானது** நமது உணவில் கடையாய் நிற்கும் குணங்களி லொன்றாகிய ஸத்வத்தைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு நாம் செய்யும் செய்கைகள் ஸத்தியம், சுத்தம், ஞானம், முதலியவைகளோடு கூடியவைகளாய் நின்று நமக்குச் சந்தோஷம், சுகம், பலம் கீர்த்தி, முக்தி, சாந்தம், தயை, ஆத்மதிருப்தி, தெய்வபக்தி, லாபம், ஸயுக்தி, நற்செய்கைகளிலேயே முயற்சி முதலியவைகளை உண்டாக்கத்தக்கதாய் இருக்கின்றது ஆகையால் இக்குணமானது உத்தமகுணமென்று சொல்லப்படுகின்றது.

இரஜோகுணமானது நமது உணவில் கடையாய் நிற்கும் குணங்களிலொன்றாகிய இராஜஸத்தைத் தனக்கு இரைபாகக் கொண்டு, நாம் செய்யும் செய்கைகள் காமம், க்ரோதம், லோபம், மதம், மாச்சரியம், குயுக்தி முதலியவைகளை யுடையதாயிருக்கச் செய்கின்றது இக்குணத்தையே மேலாகக் கொண்ட ஒருவன் தனது கோரிக்கைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்வதன் பொருட்டுப் பல கெடுதியும் துணிவுமான காரியங்களைச் செய்து அவற்றின் பலனாகிய அற்பலாபம், அற்பசுகம் பெருத்ததுன்பம், பெருத்தநஷ்டம், நீடித்த கவலை, அதிகாமம், மனக்கலக்கம் முதலியவைகளை அடைந்து எப்பொழுதும் சுகமின்றி வாழ்வான் **தமோகுணமானது** நமது உணவில் கடையாய் நிற்கும் குணங்களில் மூன்றாவதான தாமஸத்தைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு நமது செய்கைகள் அறிவீனமாயும் பிரயோஜனமற்றவைகளாயும் பல கெடுதிகளை விளைவிக்கத் தக்கதாயும் இருக்கச் செய்கின்றது இக்குணத்தையே மேலாகக் கொண்ட ஒருவன் எப்பொழுதும் ஸ்திரபுத்தி, யுக்தி, யோசனை, ஒருகாரியத்தைப் பிறருடைய ஏவுதலின்றித் தானாய்ச் செய்யும் திறமை, அடக்கம் முதலியவைகளின்றிச் சற்றேறக்குறைய மிருகங்களுக் கொப்பானவனாய் இருப்பான்

ஆசையால் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் அல்லது தீனியானது நமது சரீரத்தின் (நன்மை தீமைகளை விளைவிக்கும்) திரிகுணங்களுக்கு ஆகாரமாகிய திரிகுணங்களை உடையதாய் இருக்கவேண்டும் ஆனால் உத்தம குணத்தையே அதிகமாய் விரும்புவது உலகத்தின் இயற்கை ஆதலால் ஸத்துவகுணம் அதாவது உத்தம குணத்தையே விரும்புமவர்கள் அக்குணத்தையே அதிகமாய்க் கொண்ட ஆகாரத்தைக் கொள்வது நலமாய் இருக்கின்றது மேற்கூறியபடி ஸத்வ, இராஜஸ, தாமஸ பிராணிகளும், வஸ்துக்களும் இன்னின்னவைகளென்றும் அவைகள் எப்படி உண்டாயினவென்றும், பின்னால் ஆகாரத்தின் அம்சங்களில் ஒன்றாகிய திரிகுணங்களைப் பற்றிச் சொல்லுமிடத்தில் விவரிக்கப் பட்டிருக்கின்றன

---

## 4. பசியும் ஆகாரமும்.

1. **பசி:**—பிராணிகள் பிழைத்திருப்பதற்குக் காரணமான அவைகளின் அன்ன பானங்களை அவைகள் உட்கொள்ளாமலிருக்கையில் அவைகளின் வயிற்றிலுள்ள ஜடராக்கினி என்னும் தீயானது அதிலுள்ள மாம்ஸத்தைப் புசிக்கவும், இரத்தத்தை உறிஞ்சவும் தலைப்படுகின்றது, அத்தருணத்தில் வயிற்றிலுண்டாகும் வேதனை அல்லது நோவிற்கே பசி என்று பெயர் அச்சமயத்தில் முற்கூறியபடி நல்ல அன்ன பானீயங்களை உட்கொள்வது பிராணிகளின் கடமையாய் இருக்கின்றது. அவ்வாறு உட்கொள்ளாவிடின் பசியினால் வனப்பு, பலம்,

மகிழ்ச்சி, ஆசை, ஆசாரம், பேச்சு முதலியவைகள் குறைந்துபோய்ச் சரீரத்திற்குப் பல கெடுதிகளும் உண்டாகின்றன. அதனை,

"மானங் குலங்கல்வி வண்மை யறிவுடைமை
தானந் தவமுயர்ச்சி தாளாண்மை—தேனின்
கசிவந்த சொல்லியர்மேற் காமுறுதல் பத்தும்
பசிவந்திடப் பறந்து போம்"

என ஔவைப்பிராட்டியார் திருவாய் மலர்ந்தருளியதனாலறிக.

2 ஆகாரம் —பிராணிகள் ஜீவித்திருக்கவும், அவைகளின் சரீரத்திற்கு ஆதாரமான ஆத்ம தத்வங்களாகிய அக்கினி, தாது, பூதம் முதலியவைகள் தேவையான அளவு விருத்தியடைந்து அப்பிராணிகள் சுகித்திருக்கவும் காரணமாய், அவைகள் உட்கொள்ளும் அன்னபானங்களுக்கே ஆகாரம் என்று பெயர். அவ்வாகாரமானது எல்லாப்பிராணிகளுக்கும் ஒரேவிதமா யிருக்காமல் சிருஷ்டிப் பொருள்களுக் கொத்தபடி வேறுபட்டு வருகின்றது. அது எப்படியெனில் —

பூச்சிபுழுக்களாகிய தரையில் நகரும் அற்ப ஜெந்துக்கள் காற்று, ஜலம், அழுக்கு, மண், சமயிலும் அதிக நுட்பமான பூச்சி புழுக்கள் ஆகிய இவைகளையும்; பக்ஷிகளாகிய ஆகாயத்தில் பறக்கும் பெரிதும் சிறிதுமான ஜெந்துக்கள் தளிர், பூ, காய், கனி, இறைச்சி முதலியவைகளையும், மிருகங்களாகிய காடுகளிலும் மலைகளிலும் சஞ்சரிக்கின்ற பலவகைப் பிராணிகள் புல், பூண்டு, தழை, இறைச்சி முதலியவைகளையும் தமக்கு இரையாகக் கொள்ளுகின்றன. மனிதராகிய பகுத்தறியும் ஞானத்தையும் சுவை அறியும் நாவையும் உடைய நாம் சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியம், பலம் இவைகளையும் நாவிற்கு உருசி, நல்லறிவு, இவைகளையும் தரும்படி பூமியிலுண்டாகின்ற வஸ்துக்களிற் சக்கை, வித்து, சுவை, தோஷம், குணம் ஆகிய இவ்வைந்து அம்சங்களையுடைய வஸ்துக்களைத் தெரிந்தெடுத்துப் பக்குவப்படுத்தியும் பக்குவப்படுத்தாமலும் ஆகாரமாகக் கொள்ளுகின்றோம்.

நமது ஆகாரங்களும் ஒரேவிதமா யிருக்காமல் பூசாரத்தையும், அதிலுண்டாகின்ற விளைபொருள்களையும், ஆசாரத்தையும், சீதோஷ்ணத்தையும் அனுசரித்து வேறுபடுகின்றன. அவை யெப்படியெனில் — இந்துஸ்தான் அதாவது காசி, கல்கத்தா, டெல்லி, லக்னோ முதலான தேசங்களிலுள்ளவர்கள் அத்தேசங்களில் விளையும் முக்கியதானியங்களாகிய கோதுமை, நெல் இவைகளால் செய்யப்பட்ட சாதம் (பாத்), ரொட்டி (ரோடி), அவைகளுக்கு அநுபானமான காய்கறி முதலியவைகளையும், மஹாராஷ்டிர அதாவது பம்பாய், பூனா, நாசிக், கோலாபூர் முதலான தேசங்களிலுள்ளவர்கள் அத்தேசங்களில் விளையும் முக்கிய தானியங்களாகிய கோதுமை, சோளம், கம்பு, இராகி இவைகளால் செய்யப்படும் ரொட்டி (ரோடி), அடை (பாகா), இவைகளுக்கநுபானமான காய்கறி முதலியவைகளையும், கர்னாடக அதாவது மைசூர்,

பெங்களூர், குடகு முதலான தேசத்தார், அத்தேசங்களில் விளையும் முக்கிய தானியங்களாகிய நெல், சோளம், கம்பு, தினை, இராகி, சாமை இவைகளால் செய்யப்பட்ட சாதம் (அன்னம்), களி (சங்கடி), அடை (பக்கரி), அவைகளுக்கு அநுபானமான காய்கறி முதலியவைகளையும், ஆந்திர அதாவது கஞ்சம், கோதாவரி, கிருஷ்ணா, கர்நூல் முதலிய தெலுங்கு நாட்டாரும், திராவிட அதாவது வடஆற்காடு, தென்னாற்காடு, கோயம்புத்தூர், சேலம், திருச்சிராப்பள்ளி, தஞ்சாவூர், மதுரை, திருநெல்வேலி முதலிய தமிழ் நாட்டாரும் அத்தேசங்களில் விளையும் முக்கிய தானியங்களாகிய நெல், சோளம், கம்பு, இராகி, தினை முதலியவைகளால் செய்யப்பட்ட சாதம், களி, அவைகளுக்கு அநுபானமான காய்கறி இரசம் குழம்பு முதலியவைகளையும், கேரள அதாவது மலையாள நாட்டார் அங்கு விளையும் முக்கிய தானியமாகிய நெல்லினால் செய்யப்படும் சாதம் (சோறு), கஞ்சி (கஞ்ஞு), அவைகளுக்கு அநுபானமான காளன், ஓலன், அவியல் முதலியவைகளையும் ஆகாரமாகக் கொள்ளுகிறார்கள்.

ஆனால் இக்காலத்தில் நமது இராச்சியத்தில் ஆங்கிலேயரால் ஏற்படுத்தப்பட்ட இருப்புப் பாதையானது எல்லாவிடங்களிலும் பரவவே, நெல் விளைச்சலில்லாத தேசங்களுக்கு நெல்லையும், கோதுமை விளைச்சலில்லாத தேசங்களுக்குக் கோதுமையையும், அந்த விளையும் தேசங்களிலிருந்து ஏற்றுமதி யாக்கத் தொடங்கியபின், அவைகளே மேற்சொல்லிய எல்லாத் தேசங்களிலும் உள்ள செல்வமும் நாகரீகமு முடைய ஜனங்களின் ஆகாரத்திற்குரிய முக்கியமான தானியங்களா யிருக்கின்றன.

---

## 5 ஆகாரத்தின் அம்ச விவரங்கள்.

ஆகாரத்தின் அம்சங்கள் **சக்கை, ஸத்து, சுவை, தோஷம், குணம்** ஆகிய ஐவகை என முன்னதாகவே கூறப்பட்டிருக்கின்றன. இவை களில் சக்கை, ஸத்து இவைகளைத் தவிர மற்றவைகளாகிய சுவை, தோஷம், குணம் ஆகிய இம்மூன்றும் கண்ணினால் பார்க்கவாவது கையினால் தொடவாவது முடியாதவைகளாய் நின்று, அவைகள் முறையே நாவினாலும் சரீரத்திற்குள் உண்டாகும் விகாரங்களாலும் நமது செய்கைகளின் நன்மை தீமைகளாலும் மாத்திரமே அறியக் கூடியவைகளாய் இருக்கின்றன.

**1. சக்கை.**—பிராணிகள் தமது தீனி அல்லது ஆகாரத்தை வாயிற் கொண்டு மென்றபின் அதன் எந்தப்பாகமானது உட்கொள்ளப்படாமல் உமிழ்ந்து விடப்படுகிறதோ அதற்கும், உட்கொள்ளப்பட்ட தீனி அல்லது ஆகாரத்தின் எந்தப் பாகமானது இரத்த மாம்சங்களுடன் சேராமல் மலமாக வெளிப்படுகிறதோ அதற்கும் சக்கை என்று பெயர்.

2 ஸத்து —பிராணிகள் தமது தீனி, அல்லது ஆகாரத்தை வாயிற் கொண்டு மென்றபின் அதன் எந்தப் பாகமானது உமிழ்ந்துவிடப்படாமல் உட்கொள்ளப்பட்டு மலமாக வெளிப்படாமல், இரத்த மாம்சங்களுடன் சேர்ந்து சரீரத்திற்கு பலம், ஆரோக்கியம் முதலியவைகளை உண்டு பண்ணுகிறதோ அதற்கு ஸத்து என்று பெயர்

3. சுவை —இப்பூமியி லுண்டாகின்ற எந்தவஸ்துவையும் நாவிற் போட்ட மாத்திரத்தில் நாவிற்கு ஓர்வித அறிவு அல்லது உணர்ச்சியை உணர்த்துகின்றது, அவ்வாறு உணர்த்தும் உணர்ச்சிக்கு சுவை அல்லது இரஸம் என்று பெயர் இச்சுவைகள் நாவிற்கு உருசியைக் கொடுப்பதற்கென்று மாத்திரமே ஏற்படாமல் நமது சரீரத்தவங்களில் ஒன்றாகிய பஞ்சபூதங்களுக்கு இரையாகவும்* அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இச்சுவைகளிற் சில நாவிற்கு இனிமையையும், மனதிற்கு மகிழ்ச்சியையும் தராவிடினும் அவைகள் அவைகளுக்குரிய பூதங்களுக்கு இரையாகும்படி, நாவிற்கு இனிமையான மற்றச்சுவைகளுடன் கலந்து நாம் உட்கொண்டு வருகின்றோம் இவ்வாறு கொள்ளாவிடின் அச்சுவைகளுக்குரிய பூதங்கள் இரையின்றித் தத்தம் செய்கைகளைச் செய்யாமல் நமக்குப் பலவாறு துன்பங்களை விளைவிக்கின்றன இச்சுவைகள் கண்ணுக்குத் தோன்றும்படி தனித்திராமல் உலகத்திலுள்ள வஸ்துக்களுடன் கலந்தேயிருக்கும் ஆதலால் அவற்றை நாவினால்மட்டும் அறியலாமேயன்றிக் கண்ணினால் பார்க்கவாவது கையினால் பரிசிக்கவாவது முடியாதவைகளாய் இருக்கின்றன இச்சுவைகள் கைப்பு, தித்திப்பு, புளிப்பு, உவர்ப்பு, துவர்ப்பு, கார்ப்பு என அறுவகைப்படுகின்றன. இவைகளில் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொருவஸ்துவிலும் தனித்திருப்பது மல்லாமல் இரண்டு அல்லது அதிகமான சுவைகளுடன் ஒருமித்துமிருக்கும். ஆனால் அவற்றில் ஏதாவது ஒருசுவை பிரபலமாயிருக்க அதுவே அந்த வஸ்துவின் சுவை என்று சொல்லப்படுகின்றது.

கைப்பு —எந்த வஸ்துவானது வாயிற் போட்டமாத்திரத்தில் நாவின் எல்லாப்பாகத்திலும் வியாபித்து மற்றப் பதார்த்தங்களின் உருசியை அறியவொட்டாமலும், வாயிலுள்ள அழுக்குகளைப் போக்கவுஞ் செய்கிறதோ, அந்த வஸ்துவின் சுவைக்குக் கைப்பென்று பெயர். கைப்பையே அதிகமாய்க்காட்டுகிற வஸ்துக்களெவையென்றால் — பாகற்காய், சுண்டைக்காய் முதலியவைகளேயாம்

இந்தச்சுவையானது சீக்கிரத்திற் சீரணிக்கச் செய்யுஞ் சக்தியுடையது. அரோசிகஹரம். மிதமாய்ப் புசித்தால் சுரம், மூர்ச்சை, கிருமி, குஷ்டம் இவைகளைப் பரிகரிக்கும் உடம்பெரிச்சலைக் குறைக்கும் பாலைச் சுத்தப்படுத்தும். விஷம், சிலேஷ்மம் இவைகளைக்கண்டிக்கும் அதிகமாய் உபயோகித்தால் கெடுதி செய்யும்.

* 8-வது பக்கத்தில் பஞ்சபூதங்களைப் பற்றிச் சொல்லுமிடத்திற் பார்க்க.

**தித்திப்பு.**—எந்த வஸ்துவானது ஈ, எறும்பு முதலியவைகள் மொய்ப்பதற்கும், வாயில் போட்ட மாத்திரத்தில் மனதிற்குச் சந்தோஷத்தை யுண்டாக்குகிறதற்கும் காரணமா யிருக்கிறதோ, அந்த வஸ்துவின் சுவைக்குத் தித்திப்பு என்று பெயர். தித்திப்பையே அதிகமாய்க் காட்டுகிற வஸ்துக்களெவையென்றால் —வெல்லம், சர்க்கரை, கற்கண்டு முதலியவைகளேயாம்.

இந்தச் சுவையானது சீதகுண முள்ளதும், சாவகாசமாய்ச் சீரண மாகப்பட்டதுமாயிருக்கின்றது. மிதமாய்ப் புசித்தால் பலகாரி; பித்த வாயுஹரம், விஷநாசம், கண்டத்திற்கு ஹிதம், பாலை அதிகப்படுத்தும். மிதமிஞ்சிப் புசித்தால் சுரம், மூச்சுநோய் அதாவது சுவாசம், கண்டமாலை முதலிய நோய்கள் உண்டாகின்றன. வயிறு, உடம்பு முதலியவைகளும் பெருக்கும்.

**புளிப்பு.**—எந்த வஸ்துவானது வாயிற் போட்ட மாத்திரத்தில் அதிலுள்ள அழுக்கை நீக்கி உடம்பில் மயிர்க் கூச்சமுண்டாக்கித் தலையை நடுக்கிப் பற்களைக் கூசச் செய்கிறதோ, அந்த வஸ்துவின் சுவைக்குப் புளிப்பென்று பெயர். புளிப்பையே அதிகமாய்க் காட்டுகிற வஸ்துக்களெவையென்றால் —புளியம்பழம், எலுமிச்சம்பழம், தமரத்தம்பழம் முதலியவைகளேயாம்.

இந்தச் சுவையானது சீரணகாரி. மிதமாய்ப் புசித்தால் உருசிகரம்; வாயுவைக் கண்டிக்கும். அளவுக்கு மிஞ்சி உபயோகித்தால் பித்தம், சிலேஷ்மம் இவைகள் அதிகமாய் உடம்பில் தினவு, எரிச்சல் இவைகளையும் உண்டாக்கி இரத்தத்தையுங் கெடுக்கும்.

**உவர்ப்பு.**—எந்த வஸ்துவானது வாயிற் போட்ட மாத்திரத்தில் அதில் ஜலம் ஊறச்செய்து, தொண்டையில் கரிச்சலுண்டாய்க் கொஞ்சம் எரிச்சலைக் காட்டுகிறதோ, அந்த வஸ்துவின் சுவைக்கு உவர்ப்பென்று பெயர். உவர்ப்பையே அதிகமாய்க் காட்டுகிற வஸ்துக்களெவையென்றால்:—உப்பு, இந்துப்பு, பொட்டிலுப்பு முதலியவைகளேயாம்.

இந்தச் சுவையானது உஷ்ணகுண முள்ளது; ஜீரணகாரி. மிதமாய்ப் புசித்தால் உருசிகரம். மலமூத்திராதிகளைச் சுத்தப்படுத்தும்; வாயுவைக் கண்டிக்கும். உடம்பை மிருதுவாக்கும். கெட்ட ஜலத்தை வேர்வையால் வெளிப்படுத்தும். அதிகமா யுபயோகித்தால் வாதரத்த ரோகம், குஷ்டரோகம் இவைகளை உண்டாக்கும். மயிர் சீக்கிரத்தில் நரைத்துப்போகும். பலம் குறைந்து நேத்திர ரோகங்களும் உண்டாகின்றன.

**துவர்ப்பு.**—எந்த வஸ்துவானது வாயிற் போட்ட மாத்திரத்தில் நாவில் ஜடத்துவத்தை யுண்டாக்கி, அதாவது நாவைக் கட்டைபோலாக்கித் தொண்டை முதலானவைகளைக் கட்டிக்கொள்ளுகிறதோ, அந்த

வஸ்துவின் சுவைக்குத் துவர்ப்பென்று பெயர். துவர்ப்பையே அதிகமாய்க் காட்டுகிற வஸ்துக்களெவையென்றால்.—விளாம்பிசின், பாக்கு, கடுக்காய், தென்னங் குரும்பை முதலியவைகளேயாம்.

இந்தச் சுவையானது சீத குணமுள்ளது மெதுவாய்ச் சீரணமாகும் இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தும் பித்தஹரம் சரீரத்தின் தோலை மிருதுவாக்கும் அதிகமாய் உபயோகித்தால் நாக்குத்தடிக்கும். வாயுவை யதிகப்படுத்தும். ஆமக்கட்டுமுண்டாகும்.

**கார்ப்பு** —எந்த வஸ்துவானது வாயிற் போட்ட மாத்திரத்தில் சுறுக்கென்று நாவில் எரிச்சலுண்டாகி, நுனிநாக்கில் சங்கட்டத்தை யுண்டாக்கி, இரண்டு கன்னங்களின் உட்புறங்களில் எரிச்சலைக்கொடுத்து, கண், மூக்கு, வாய் இவைகளிலிருந்து ஜலம் வரும்படி செய்கிறதோ, அந்த வஸ்துவின் சுவைக்குக் கார்ப்பென்று பெயர். கார்ப்பையே அதிகமாய்க் காட்டுகிற வஸ்துக்களெவை என்றால்:—மிளகாய், மிளகு, கடுகு முதலியவைகளேயாம்

இந்தச்சுவையானது உஷ்ண குணமுடையது ஜீரணகாரி மிதமாய்ப் புசித்தால் சிலேஷ்மஹரம் இரணநாசம் கண்டரோகங்கள் அதாவது தொண்டை நோய்கள் தீரும் அதிகமாய் உபயோகித்தால் தேகத்திற் காந்தியைக் கெடுத்துப் பலவித நோய்களை உண்டாக்கும்.

**4 தோஷங்கள்** —இவைகளும் சுவையைப் போலவே கண்ணுக்குத் தோன்றும்படி தனித்திராமல் உலகத்திலுள்ள வஸ்துக்களுடன் கலந்தே நிற்கின்றன. இத்தோஷங்கள் பிரகிருதியா யுடைய வஸ்துக்களைப் புசித்தபின் அவைகள் ஜீரணமாகுந் தருணத்தில் அல்லது அதற்குப்பின் அவைகளால் உண்டாகும் விகாரங்களால் அறியக்கூடியவைகளாய் இருக்கின்றன இவைகள் தோஷமென்ற பெயரைமட்டும் அடைந்து மிதமாய் இருக்கையில், (நமது சரீரத்தின் அவயவங்கள், மனது, புத்தி, இந்திரியம் முதலியவைகளின் ஏவுதலின்படி பல செய்கைகளைச் செய்யச்) சரீரத்தில் இயற்கையாயுள்ள திரிதோஷங்களுக்கு இரையாக விருக்கின்றன. இவைகள் தம் அளவுக்குமிஞ்சி அல்லது மட்டமாய் இருக்கையில் மட்டும் பலவித கெடுதிகளை உண்டாக்குகின்றன. ஆகையால் இவைகளைத் தோஷவஸ்துக்களென்று நீக்கிவிடாமல் இத்தோஷங்களை மிதப்படுத்தும் தன்மையையுடைய மற்றவஸ்துக்களுடன் கலந்து உபயோகிக்க வேண்டும் அப்படிச்செய்யாவிடின் நமது சரீரத்திலுள்ள திரிதோஷங்களுக்கு இரையில்லாமற் பல கெடுதிகளுண்டாகின்றன. இத்தோஷங்கள் **வாதம், பித்தம், சிலேஷ்மம் அல்லது கபம்** என மூவகைப்படுகின்றன இத்தோஷங்களில் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொருவஸ்துவில் தனித்திருப்பது மல்லாமல் இரண்டு அல்லது மூன்று தோஷங்கள் ஒருமித்திருப்பது முண்டு. ஆனால் அவற்றில்

ஏதாவதொன்று பிரபலமாயிருந்தால், அதுவே அவ்வஸ்துவின் தோஷமென்று சொல்லப்படுகின்றது.

**வாதம்**—எந்த வஸ்துவானது புசிக்கப்பட்டு அது ஜீரணமாகும் தருணத்தில் அல்லது அதற்குப்பின் சரீரத்தில் குத்தல், குடைச்சல், ஏப்பம் முதலியவைகளை உண்டாக்குகின்றதோ அந்தவஸ்துவின் தோஷத்திற்கு வாததோஷமென்று பெயர். வாதத்தையே அதிகமாய்க் காட்டுகிற வஸ்துக்களெவையென்றால்—சோளம், சாமை, மொச்சை, பலாக்காய் அல்லது பழம், மாங்காய், கடலை, வள்ளிக்கிழங்கு முதலியவைகளேயாம்.

**பித்தம்**—எந்த வஸ்துவானது புசிக்கப்பட்டு அது ஜீரணமாகும் தருணத்தில் அல்லது அதற்குப்பின் மயக்கம், வயிற்றைப் புரட்டல், வாந்தி யுண்டாதல், புத்திமாறுதல் முதலிய விகாரங்களை யுண்டாக்குகின்றதோ அந்த வஸ்துவின் தோஷத்திற்குப் பித்த தோஷமென்று பெயர். பித்தத்தையே அதிகமாகக் காட்டுகிற வஸ்துக்கள் எவை யென்றால்—கஞ்சா, அபினி, புகையிலை, கொத்தவரைக்காய், சீத்தாப்பழம், பீர்க்கங்காய், சிறுபயறு, எள்ளு, வேர்க்கடலை முதலியவைகளேயாம்.

**சிலேஷ்மம் அல்லது கபம்**—எந்த வஸ்துவானது புசிக்கப்பட்டு அது ஜீரணமாகும் தருணத்தில் அல்லது அதற்குப்பின் சரீரத்தில் சிலுசிலுப்பு, தொண்டைக்கம்மல், தலைக்கனம், ஜலதோஷம் முதலிய விகாரங்களுண்டாகின்றதோ அந்தவஸ்துவின் தோஷத்திற்குச் சிலேஷ்மம் அல்லது கபதோஷமென்று பெயர். சிலேஷ்மம் அல்லது கபத்தையே அதிகமாய்க் காட்டுகிற வஸ்துக்களெவை யென்றால்—வெள்ளரிக்காய், கொளிஞ்சிக்காய், கம்பு, வெண்டைக்காய், சாம்பற் பூசினிக்காய் முதலியவைகளேயாம்.

5. **திரிகுணங்கள்.**—முற்கூறிய சுவை, தோஷம் இவைகளெப்படிக் கண்ணினால் பார்க்கவாவது, கையினால் பரிசிக்கவாவது முடியாதவைகளாய் நின்று முறையே நாவின் உணர்ச்சியாலும், சரீரத்திலுண்டாகும் விகாரங்களாலும் மாத்திரம் அறியப்படுகின்றனவோ அவ்வாறே இக்குணங்களும் நமது செய்கைகளின் நன்மை தீமைகளாலும், சரீரத்தி லுண்டாகும் சுகதுக்கங்களாலும் மாத்திரம் அறியக்கூடியவைகளாய் இருக்கின்றன. இக்குணங்கள் **ஸத்வகுணம், இரஜோகுணம், தமோகுணம்** என மூவகைப்படுகின்றன.

**ஸத்துவகுணம்**—எந்தவஸ்து வானது வழக்கமாயப் புசிக்கப்பட்டு அதின் ஸத்தினால் சரீரத்திற் காதாரமான இரக்த மாம்சாதி தாதுக்கள் சுத்தம், ஆரோக்கியம், மிதபலம், இவைக ளுள்ளவைகளாயும் மனது, புத்தி, இந்திரியம் இவைகள் விகாரமின்றித் தெளிவு, சாந்தம்,

தயை, பகுதி, திருப்தி, ஆனந்தம் முதலியவைகளை யுடையதாய் இருந்து நாம் எப்பொழுதும் நற்செய்கைகளையே செய்துகொண்டு சுகித்து வாழச்செய்கிறதோ அந்தவஸ்துவின் குணத்திற்கு ஸத்வகுண மென்று பெயர்.

**இரஜோகுணம்**—எந்த வஸ்துவானது வழக்கமாயப் புசிக்கப்பட்டு, அதின் ஸத்தினால் சரீரத்தின் காரணமான இரத்த மாம்சாதி தாதுக்கள் மதோன்மத்தம், அதிபலம் இவைகளுள்ளதாயும், புத்தி, மனது இவைகள் சஞ்சலம், கோபம், அகங்காரம், அதிகாமம், ஆசை, துணிவு முதலியவைகளையு முடையனவாய் இருந்து சஞ்சல புத்தியுடனும், அதிகாமத்துடனும் பலகெட்டியும் துணிவுமான காரியங்களைச் செய்து கொண்டு சுகமின்றி வாழச் செய்கின்றதோ அந்த வஸ்துவின் குணத்திற்கு இரஜோகுணமென்று பெயர்

**தமோகுணம்**—எந்த வஸ்துவானது வழக்கமாயப் புசிக்கப்பட்டு, அதன் ஸத்தினால் சரீரத்தின் காரணமான இரத்தமாம்சாதி தாதுக்கள் மதோன்மத்தம், அதிபலம் இவைகளுள்ளனவாகவும், புத்தி, மனது இவைகள் சஞ்சலம், அறிவின்மை, கோபம், மந்தம், அதிகாமம், சுகமின்மை, பிரமாதம், வஞ்சனம், துயில் முதலியவைகளை உண்டாக்குகின்றதோ அந்தவஸ்துவின் குணத்திற்குத் தமோகுண மென்று பெயர்

## திரிகுணங்களின் உட்பிரிவுகளும் அவைகளிலிருந்து உண்டான சிருஷ்டிப்பொருள்களும்.

சரீர தத்வங்களிலும் ஆகார அம்சங்களிலும் ஒன்றுகிய இத்திரிகுணங்கள் வெகு முக்கியமானவை யென்றும், இவற்றுள் உத்தம குணத்தையே மிகுதியாகக் கொண்டும், மத்திம அதம குணங்களைக் குறைத்துக் கொண்டும் வரவேண்டுமென்று முன்னதாகவே கூறப்பட்டிருக்கின்றது அவற்றுள் உத்தம குணமாகிய ஸத்வ குணத்திலே **சதுர்முகப் பிரம்மா** முதலான தேவதைகளும், மத்திம குணமாகிய இரஜோகுணத்திலே **மனிதர்கள் முதல் எறும்புகள் ஈறாக** உள்ள எல்லாப் பிராணிகளும், அதம குணமாகிய தமோகுணத்திலே **கல், மண், மரம், ஜலம்,** முதலிய ஜடப் பொருள்களும் உண்டாயின வென்றும், இம் மூன்று குணங்களில் ஒவ்வொன்றும் மூன்றுகப் பகுக்கப்பட்டு அப் பகுப்புகள் ஒன்றோடொன்று புணர்ந்து பின்வருமாறு,

| ஸ | ர | த. |
|---|---|---|
| 1 ஸத்வ ஸத்வம். | 4 இரஜஸ ஸத்வம் | 7 தமஸ ஸத்வம். |
| 2 ஸத்வ ரஜஸ. | 5 இரஜோ ரஜஸ | 8. தமோ ரஜஸ. |
| 3 ஸத்வ தமஸ. | 6 இரஜஸ தமஸ. | 9 தமோ தமஸ. |

என 9-குணங்களாய் நின்று, அவ்வொன்பது குணங்களும் முதன்மையான மூன்று குணங்களில் ஒவ்வொன்றுடனும் கலந்து,

| ஸ. | | த |
|---|---|---|
| 1 ஸத்வ ஸத்வ ஸத்வம் | 10 இராஜஸ ஸத்வ ஸத்வம் | 19 தமஸ ஸத்வ ஸத்வம் |
| 2 ஸத்வ ஸத்வ ரஜஸ | 11 இராஜஸ ஸத்வ ரஜஸ | 20 தமஸ ஸத்வ ரஜஸ |
| 3 ஸத்வ ஸத்வ தமஸ | 12 இராஜஸ ஸத்வ தமஸ | 21 தமஸ ஸத்வ தமஸ |
| 4 ஸத்வ ரஜஸ ஸத்வம் | 13 இரஜோ ரஜஸ ஸத்வம் | 22 தமோ ரஜஸ ஸத்வம் |
| 5 ஸத்வ ரஜோ ரஜஸ | 14 இரஜோ ரஜோ ரஜஸ | 23 த[illegible] ரஜஸ |
| 6 ஸத்வ ரஜஸ தமஸ | 15 இரஜோ ரஜஸ தமஸ | 24 தமோ ரஜஸ தமஸ |
| 7 ஸத்வ தமஸ ஸத்வம் | 16 இராஜஸ தமஸ ஸத்வம் | 25 தமஸ தமஸ ஸத்வம் |
| 8 ஸத்வ தமோ ரஜஸ | 17 இராஜஸ தமோ ரஜஸ | 26 தமஸ தமோ ரஜஸ |
| 9 ஸத்வ தமஸ தமஸ | 18 இராஜஸ தமஸ தமஸ | 27 தமஸ தமஸ தமஸ |

என 27-குணங்களாய் நின்று மேற்சொன்ன ஜீவஜந்துக்களிலும் மனிதர் முதலிய பிராணிகளிலும் ஜட வஸ்துக்களிலும் மேன்மை தாழ்மைகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. அவற்றுள் ஸத்வ சம்பந்தமாயுள்ள ரஜோகுணப் பிராணிகளில் மேன்மையை அடைந்த மனிதராகிய நாம் ஸத்வாதிகுணங்களை விருத்திசெய்துகொள்வதின் பொருட்டு நமக்கு ஆகாரமாகிய ஸத்வாதி குணங்கள் சம்பந்தப்பட்ட தமோகுண வஸ்துக்களாகிய தானியங்களிலும் கந்தமூலாதிகளிலும் உள்ள மேன்மை தாழ்மைகளை மட்டும் அறிந்துகொள்வது வெகு அவசியமாகையால் அவற்றைப் பின்வருமாறு அறிந்துகொள்ள வேண்டும் —

---

## 6 ஆகாரத்திற்குரிய விளைபொருள்களும் அவற்றின் குணதோஷங்களும்.

இப்பூமியில் கடவுளால் படைக்கப்பட்ட இரஜோகுணப் பிராணிகள் ஸத்வ இராஜஸாதி குணங்களின் கலப்பினால் எப்படி மேன்மை தாழ்மையானவைகளாய் இருக்கின்றனவோ அவ்வாறே அப்பிராணிகளின் ஆகாரத்தின் பொருட்டுப் படைக்கப்பட்ட தமோகுண வஸ்துக்களாகிய கந்தமூலாதி தாவர வர்க்கங்களும், ஸத்வ இராஜஸாதி குணங்களின் கலப்பினால் மேன்மை தாழ்மையுள்ளவைகளாய் இருக்கின்றன. பிராணிகளுக்குள் மேன்மையான மனிதராகிய நாம் நன்மை தீமைகளைப் பகுத்தறியும் ஞானம், சுவையறியும் நா, தயை, சாந்தம், பக்தி முதலிய நற்குணங்களை அடைந்திருப்பதுபோல ஆகாரத்திற்குரிய கந்தமூலாதி தாவரங்களிலும் மேன்மையானவைகள் பசியடக்கல், பிணிதீர்த்தல், பலத்தைக் கொடுத்தல், நல்லறிவை விளைவித்தல் முதலிய பல நற்குணங்களை உடையவைகளாய் இருக்கின்றன. இவ்வாறு நன்மை தீமைகளை விளைவிக்கின்ற வஸ்துக்கள் இன்னவைகளென்றும், அவ்வஸ்துக்களில் இன்னவை இன்னகாரியங்களைச் செய்கின்றனவென்றும், வைத்தியசாஸ்திரம், யோகசாஸ்திரம் முதலிய பலசாஸ்திரங்களில் தேர்ந்து சிருஷ்டிப் பொருள்களின் மர்மங்களை அறிந்த நமது பூர்விக மஹரிஷிகளாகிய **கஸ்யபர், பரத்வாஜர், வசிஷ்டர், கௌதமர், ஆத்ரேயர், பராசரர்** முதலியவர்களால் ஏற்பட்டிருக்க

அவ்வாறே நன்மைகளை விளைவிக்கின்ற வஸ்துக்களை சுத்தவஸ்துக்களென்று கிரகிக்கப்படும். தீமைகளை விளைவிக்கின்ற வஸ்துக்கள் அசுத்த வஸ்துக்களென்று நிக்கிரகிக்கப்படும். இருந்தன அக்கோட்பாட்டின்படி சிலகாலங்களுக்கு முன் வரையில் நமது பூர்விகர்கள் தவறாமல் அனுஷ்டித்து வந்தார்கள். பின்பு நாளாவட்டத்தில் வெவ்வேறு காரணங்களினால் அவ்வனுஷ்டானத்தைத் தவிர்த்துக்கொண்டேவர அக்காலத்தில் நம்து பூர்விகர்களுக்குண்டாயிருந்த சுகம், ஆரோக்கியம், பலம், தைரியம், தியாகம், பக்தி முதலிய பல நன்மைகளும் இக்காலத்தில் குறைந்துகொண்டே வருகின்றன. இக்காலத்தில் நாம் நமது ஆகாரத்திற்குரிய வஸ்துக்களின் குணதோஷாம்சங்களை நன்றாய்க் கவனியாமல் அவ்வஸ்துக்களின் சுவை, பலம், காதுவிர்த்தி அதாவது காமக்குரோதாதிகளை அதிகப்படுத்துவதாய் இருந்தால், அவைகளைப் பற்றி மாத்திரம் கவனித்து மற்ற அம்சங்களைச் சற்றேனும் கவனியாமல் கண்ட வஸ்துக்களைப் புசித்துவர அதனால் பலம், ஆரோக்கியம், மனோதைரியம், தயை, சாந்தம், சத்தியம், பக்தி முதலிய நற்குணங்கள் குறைந்தும், காமம், குரோதம், பலவீனம், ரோகம், சஞ்சலம், பேராசை, கபடம், முதலிய துர்க்குணங்கள் விருத்தியடைந்தும் வருகின்றன. ஆகையால் நற்குண நற்செய்கைகளையே நாடியிருக்க விரும்புபவர்கள் அடியிற்கண்ட சாத்விக ராஜஸ தாமஸ குணங்களையே அதிகமாய்க் காட்டுகிற வஸ்துக்களில் ஸாத்விக குணத்தையே மிகுதியாகக் கொண்ட வஸ்துக்களைப் புசித்துக் கொண்டும், ரஜோகுணத்தையே மேலாகக்கொண்ட வஸ்துக்களைக் குறைத்துக் கொண்டும், தமோகுணத்தையே மிகுதியாகக்கொண்ட வஸ்துக்களைத் தவிர்த்துக் கொண்டும் வருவது நலமாம்.

## ஸத்வகுணத்தையே மேலாகக் கொண்ட ஆகாரத்திற்குரிய வஸ்துக்கள்

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | அரிசி | 16 | வளைதடிச்சம்பா. | 31 | பச்சைப்பயறு |
| 2 | பச்சை அரிசி | 17 | கோரைச்சம்பா | 32 | பொரி |
| 3 | சார் அரிசி | 18 | குறுஞ்சம்பா | 33 | அவல். |
| 4 | மணக்கத்தை | 19 | மிளகுச்சம்பா | 34 | எள்ளு |
| 5 | வாலான் | 20 | சீரகச்சம்பா | 35 | சுக்கு |
| 6 | கருங்குறுவை | 21 | காளான்சம்பா | 36 | இஞ்சி |
| 7 | ஈர்க்குச்சம்பா | 22 | மைச்சம்பா | 37 | மிளகு |
| 8 | புழுகுச்சம்பா | 23 | கோடைச்சம்பா | 38 | வெள்ளைமிளகு |
| 9 | கைவரைச்சம்பா | 24 | காடைச்சம்பா | 39 | வால்மிளகு |
| 10 | செஞ்சம்பா | 25 | குன்றிமணிச்சம்பா | 40 | சீரகம் |
| 11 | கல்லுண்டைச்சம்பா | 26 | அன்னமழகி | 41 | வெந்தயம் |
| 12 | குண்டுச்சம்பா | 27 | கோதுமை | 42 | வெல்லம் |
| 13 | மல்லிகைச்சம்பா | 28 | வாற்கோதுமை | 43 | சர்க்கரை |
| 14 | இலுப்பைப்பூச்சம்பா | 29 | தினை | 44 | சீனிசர்க்கரை |
| 15. | மணிச்சம்பா | 30. | உளுந்து | 45 | கற்கண்டு |

46 தேன்.
47 திராட்சைப்பழம்
48 பேரிச்சங்காய்
49 பேரிச்சம்பழம்
50 ஜாதிக்காய்
51 ஜாதிபத்திரி
52 ஏலஅரிசி
53 பச்சைக்கற்பூரம்
54 குங்குமப்பூ
55 வாதுமைப்பருப்பு
56 சொப்பனை
57 நல்லெண்ணெய்
58 தேங்காயெண்ணெய்
59 இலுப்பையெண்ணெய்
60 பசும்பால்
61 பசுந்தயிர்
62 பசுவெண்ணெய்
63 பசுவின்நெய்
64 கண்டங்கத்திரிக்காய்
65 எரிமுள்ளிக்காய்
66 கொத்தவரைக்காய்
67 கொம்புபாகற்காய்
68 மிதிபாகற்காய்
69 வெள்ளரிக்காய்
70 கத்தரிக்காய்
71 ஆகாயகத்தரிக்காய்
72 வாழைக்காய்
73 பலாக்காய்
74 விளாம்பழம்
75 இலந்தைக்காய் பழம்
76 களாக்காய்
77 மாங்காய்
78 மணத்தக்காளிக்காய்
79 சுக்கங்காய்
80 நாரத்தங்காய்
81 கடாரநாரத்தங்காய்
82 கொளுஞ்சி நாரத்தங் காய்
83 சுண்டக்காய்
84 தேங்காய்
85 நெல்லிக்காய்
86 அருநெல்லிக்காய்
87 சேப்பங்கிழங்கு
88 சர்க்கரவள்ளிக்கிழங்கு
89 தாமரைக்கிழங்கு
90 சேப்பந்தண்டு
91 கீரைத்தண்டு
92 வெண்கீரைத்தண்டு
93 செங்கீரைத்தண்டு
94 வாழை
95 பிரண்டை
96 கருவேப்பிலை
97
98
99 முசுட்டை
100 பொன்முசுட்டை
101 வெந்தயக்கீரை
102 கொத்துமல்லிக்கீரை
103 முளைக்கீரை [கீரை
104 பொன்னாங்காண்ணிக
105 மணத்தக்காளிக்கீரை
106 அகத்திக்கீரை
107 அகத்திப்பூ
108 வேப்பம்பூ
109 வாழைப்பழம்
110 பேயன்வாழைப்பழம்
111 மொந்தன் வாழைப் பழம்
112 செவ்வாழைப்பழம்
113 வெள்வாழைப்பழம்
114 ரஸ்தாளிப்பழம் [ம
115 அடுக்கு வாழைப்பழ
116 மலைவாழைப்பழம்
117 பச்சைவாழைப்பழம்
118 கருவாழைப்பழம்
119 நவரைவாழைப்பழம்
120 பலாப்பழம்
121 மாம்பழம்
122 நாவற்பழம்
123 சம்புநாவற்பழம்
124 நாரத்தம்பழம்
125 ஜாதிநாரத்தம்பழம்
126 கொளுஞ்சி நாரத்தம் பழம்
127 கிச்சிலிப்பழம்
128 கொய்யாப்பழம்
129 இளநீர்
130 பனீர்
131 மல்லிகைச்சீர
132 தாளம்பா

இவைபோன்ற இன்னும் சில உள்ளன

இவ்வஸ்துக்கள் சாதாரணமாய் மனிதர்களுக்குப் போதுமான உருசி, பலம், ஆரோக்கியம், நற்புத்தி முதலியவைகளைக் கொடுக்கத் தக்கவைகளாய் இருப்பதனால், இவ்வஸ்துக்களையே விசேஷமாய்ப் புசிப்பவர்களை 9-வது பக்கத்திற் சொல்லியபடி பெரும்பாலும் ஸத்வ குண லக்ஷணங்களை உடையவர்களாகச் செய்கின்றது. இவற்றுள் காய் தானியங்களிலும், கந்தமூலாதிகளிலும், பால் தயிர்களிலும் சில சமையங்களில் ரஜோ தமோ குணங்கள் சிறிது மேலிட்டிருக்குமாகையால் அந்தருணங்களில் மட்டும் அவற்றை எதிகள் முதலிய நிஷ்டர்கள் விலக்குவதுண்டு. பிதுர் தினங்களிலும், பருவகாலங்களிலும், போஜனத்திற்குரிய சுத்த வஸ்துக்கள் பெரும்பாலும் இவைகளே. இவ்வஸ்துக்களைக்கொண்டு செய்யும் போஜன பதார்த்தங்கள் புதிதாய் அதாவது சூடாயிருக்கையில் புசித்தால் மட்டும் மேற்கூறியபடி ஸத்வகுண லக்ஷணத்தைக் கொடுத்து, அப்பதார்த்தங்கள் ஆறிப்போய் பழைய

தாய நாழிகைக்கு நாழிகை ரஜோகுண தமோகுணங்களாக மாறி அக்குணங்களுக்குரிய லக்ஷணங்களைக் கொடுக்கின்றன

## இரஜோகுணத்தையே மேலாகக் கொண்ட ஆகாரத்திற்குரிய வஸ்துக்கள்

133 சாமை
134 சவ்வரிசி
135 துவரை
136 கடலை
137 முந்திரிப்பருப்பு
138 நிலக்கடலை
139 மஞ்சள்
140 மரமஞ்சள்
141 கஸ்தூரிமஞ்சள்
142 பெருங்காயம்
143 கஸ்தூரி
144 பெருஞ்சீரகம் (சோம்பு)
145 கருஞ்சீரகம்
146 காட்டுச்சீரகம்
147 பிளப்புச்சீரகம்
148 புளி
149 மிளகாய்
150. உப்பு
151 கறியுப்பு (வீட்டுப்பு)
152 அப்பளாகாரம் (சோடா)
153 கடுகு
154 செங்கடுகு
155 வெண்கடுகு
156 சிறுகடுகு
157 நாய்க்கடுகு
158 கொத்துமல்லிவிரை
159 இலவங்கம் (கிராம்பு)
160 இலவங்கப்பட்டை
161 ஓமம்
162 கசகசா
163 சொட்டைப்பாக்கு
164 களிப்பாக்கு
165 சிறுநாகப்பூ
166 எடுசெண்ணெய்
167 சலப்புநெய்
168 வெள்ளாட்டுநெய்
169 வெள்ளாட்டுவெண்ணெய்
170 வெள்ளாட்டுப்பால்
171 வெள்ளாட்டுத்தயிர்
172 புடலங்காய்
173 பன்றிப்புடலங்காய்
174 வெண்டைக்காய்
175 பறங்கி(பூசினி)க்காய்
176 குழிப்பறங்கி (கோடைப்பூசினி)க்காய்
177 கல்யாணப்பூசினிக்காய்
178 அத்திக்காய்
179 புளியங்காய்
180 மரியங்காய்
181 எலுமிச்சங்காய்
182 எலுமிச்சம்பழம்
183 பச்சைமிளகாய்
184 வெண்டுமிளகாய்
185 கருங்குண்டுமிளகாய்
186 ஊசிமிளகாய்
187 பூமிசர்க்கரைக் கிழங்கு
188 காராக்கருணைக்கிழங்கு
189 காட்டுக்கருணைக்கிழங்கு
190 மாகாளிச(மாவலி)க்கிழங்கு
191 காயவள்ளி(வெற்றிலைவள்ளி)க்கிழங்கு
192 கொட்டிக்கிழங்கு.
193 தாமரைக்கிழங்கு
194 சிறுகிழங்கு
195 கருணைக் கிழங்குத்தண்டு.
196 புளியங்கொழுந்து
197 மரியங்கொழுந்து
198 வெற்றிலை
199 கம்மாறுவெற்றிலை
200 புதியஞு
201 வள்ளைக்கீரை
202 பூசினி (பரங்கி)இலை
203 அறுகீரை
204 வாழைப்பூ
205 ஆவாரம்பூ
206 சீமைஅத்திப்பழம்
207 மாதுளம்பழம்
208 கொம்மட்டிமாதுளம்பழம்
209 அன்னாசிப்பழம்.

இன்னும் இவைபோலொத்த வஸ்துக்களு முள்ளன.

இவை ஸத்வகுண வஸ்துக்களைக்கால மிகுந்த பலத்தையும் சுவையையும் அடைந்து காமம், குரோதம், அகங்காரம் முதலிய துர்க்குணங்களை உடையனவாயும் இருப்பதுடன் நல்ல மணமும், திரிதோஷங்களை மிகப்படுத்துங் குணங்களையுடையனவாகியும் இருக்கின்றன. இக்குணங்களிற் சுவை, மணம், தோஷகண்டனம் செய்யும் குணம் இவைகளினுக்கு மட்டும் சிறிது விருப்பத்தைச் செலுத்தி மிதமாய் முற்கூறிய ஸத்வ வஸ்துக்களுடன் கலந்து உபயோகிக்கப் படுகின்றன. இவைகளை அதிகமாய் உபயோகிப்பதனால் 10-வது பக்கத்திற் சொல்லியபடி ரஜோகுண லக்ஷணத்தைக் கொடுக்கிறவைகளாய் இருக்கின்றன ஆகையால் இவ்வஸ்துக்களை மிதமாய்ப்புசித்து வருவது நலம்.

இவ்வஸ்துக்களிற் பெரும்பான்மையும் எதிகள் முதலிய நிஷ்டர்களால் விலக்கப்படுவது மன்றிப் பருவகாலங்களிலும் பிதுர்தினங்களிலும் மற்றவர்களாலும் விலக்கப்படுகின்றன

## தமோகுணத்தையே மேலாகக்கொண்ட ஆகாரத்திற்குரிய வஸ்துக்கள்

210 புழுங்கலரிசி
211 கேழ்வரகு (ஆரியம்)
212 வரகு
213 சம்பு
214 செஞ்சோளம்
215 கருஞ்சோளம்
216 பட்டாணி
217 மொச்சைக்கொட்டை
218 தட்டைப்பயறு
219 சிறுபயறு
220 கொள்ளு (காணம்)
221 பனைவெல்லம்
222 ஈச்சம் வெல்லம்.
223 தென்னம் வெல்லம்
224 பனங்கற்கண்டு
225 எருமைப்பால்.
226 எருமைத்தயிர்
227 எருமை வெண்ணெய்
228 எருமை நெய்
229 கத்தரிக்காய்
230 அவரைக்காய்
231 கொட்டை அவரைக்காய்
232 வாளவரைக்காய்
233 மொச்சைக்காய்
234 பீர்க்கங்காய்
235 முருங்கைக்காய்
236 சுரைக்காய்
237 உருளைக்கிழங்கு
238 மரவள்ளிக்கிழங்கு
239 பெருவள்ளி அதாவது ஆள்வள்ளிக்கிழங்கு
240 சிறுவள்ளிக்கிழங்கு
241 முள்ளங்கிக்கிழங்கு
242 பனங்கிழங்கு
243 வெங்காயம்
244 வெள்ளைப்பூண்டு (உள்ளி)
245 முருங்கைக்கீரை
246. சிறுகீரை
247 கலவைக்கீரை
248 ஆரைக்கீரை
249 பசரிக்கீரை
250 புளிப்பாரை
251 புளிச்சிறுகீரை
252 புளிப்புச்கீரை
253 கோழிக்கீரை (பருப்புக்கீரை)
254 கொடிவசலைக்கீரை
255 சாசினிக்கீரை
256 பனைக்கீரை
257 முருங்கைப்பூ
258 கொட்டைமுந்திரிப்பழம்
259 சீதாப்பழம்
260 பனம்பழம்
261 சோற்றுக்கற்றாழை
262 நுங்கு
263 ஆமணக்கெண்ணெய் (விளக்கெண்ணெய்)
264 சிற்றாமணக்கெண்ணெய்
265 பனங்கள்ளு
266 தென்னங்கள்ளு
267 ஈச்சங்கள்ளு

இவைபோன்ற இன்னுஞ் சில வஸ்துக்களு முள்ளன

இவ்வஸ்துக்களைப் புசிப்பவர்களின் இரத்தமாமசாதி தாதுக்கள் மந்தானமந்தமாய் வளர்ந்து அதிபலம், அறிவீனம், சரீரத்தில் தூரக் கந்தம் முதலியவைகளை உடையனவாகச்செய்து 10 வது பக்கத்தில் சொல்லியபடி தமோகுணத்திற்குரிய லக்ஷணங்களை உடையதாகச் செய்கின்றது ஆகையால் தமோகுண லக்ஷணங்களை வேண்டாதமற்றவர்கள் இவ்வஸ்துக்களை உபயோகிக்காமல் தவிர்த்துவருவது நலம்

**ஆனால் குறைத்துக்கொண்டும் தவிர்த்துக்கொண்டும் இருக்கவேண்டிய வஸ்துக்களில் ஔஷதகுணங்களிருப்பதனால் அவைகள் ஆரோக்கியக் குறைவாயிருக்கையில் அதைச் சரிப்படுத்திக்கொள்ளுஞ் சமயங்களில் மட்டும் உபயோகித்துக்கொள்ளத் தக்கதாய் இருக்கின்றன.**

மேற்சொல்லிய மூவகுப்பு வஸ்துக்களை யல்லாமல் பூச்சி, புழு, எலி, பெருச்சாளி, நாய், நரி, ஆடு, மாடு, கரடி, பன்றி, மூட்டை இவற்றைப் போலொத்த பல பெரியவும் சிறியவுமான பிராணிகளையும் பக்ஷிகளையும் தின்பதுடன் மனிதரையும் தின்பாருமுளரென்று நாம் நன்றாய் அறிந்திருக்கிறோம். அப்படிப் புசிக்க வேண்டுமானால் அப

பிராணிகளை நாமாகவே வதைக்க அல்லது வதைப்பிக்க வேண்டியவர்களாய் இருக்கின்றோம். பிராணிகளை இவ்வாறு வதைத்து அல்லது வதைப்பித்து உண்பதினால் உண்டாகும் பாவத்தினால் சம்பவிக்கும் கெடுதிகள் இராஜோகுண தமோகுண வஸ்துக்களை உண்பதினாலுண்டாகும் கெடுதிகளைவிட மிகுதியாய் இருக்குமென்பதற்குச் சந்தேகமே இல்லை அதனை, பின்வரும் செய்யுளால் அறிக.

"கங்கையிற் படிந்திட்டாலுங் கடவுளைப் பூசித்தாலு
மங்குலபோற் கோடி தானம் வள்ளலாய் வழங்கினாலுஞ்
சங்கையில்லாச ஞான தத்துவ முணர்ந்திட்டாலும்
பொங்குறு புலால் புசிப்போன் போபகர மடைவனன்றே"

ஆகையால் கடவுளாற் படைக்கப்பட்ட பிராணிகளுள் மேன்மையான பிறப்பையுடைய மனிதராகிய நாம் நம்மைப்போலொத்த பிராணிகளை வதைத்து உண்ணாமல் நமது ஆகாரத்தின்பொருட்டுச் சிருஷ்டிக்கப்பட்டிருக்குங் கந்தமூலாதி சாகங்களைப்புசித்து நமக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் கடமைகளைச் செய்து நமது ஆயுளை முடிப்பது நலமென்று அறிக

## இத்திரிகுண வஸ்துக்களின் வாதாதி தோஷங்களினால் உண்டாகும் பலாபலன்கள்

1 **அரிசி** — இது நமது ஆகாரத்திற்குரிய தானியங்களில் மிகவும் முக்கியமானதும், மதுரரசத்தை யுடையதுமாக விருக்கிறது. அன்றியும் அது வெவ்வேறு சாதி, அதாவது வகையையுடையதாகி, அவ்வவ்வகைகளுக்குத் தக்கபடி குணதோஷங்களையும் உடையதாக விருக்கின்றது ஆதலால் அவ்வகைகளிற் சாதாரணமாய் யாவராலும் அறியப்பட்ட சில வகைகளின் பெயரையும் அவைகளின் குணதோஷங்களையும் பற்றிப் பின்வருமாறு சொல்லப்படுகின்றது

2 **பச்சையரிசி** — இதனால் சனிவாத கோபமும், அசரோகமும், மிருத்துபலமும் உண்டாம் பித்த வெரிச்சல் நீங்கும் இது பத்தியத்திற்கு விலக்காகும்

3 **காரரிசி** — இது மந்தத்தையும், சரீர புஷ்டியையும், தனிவாத விளைவையும், பலத்தையுந் தரும் இது காப்பான பண்டம் என்பர்.

4 **மணக்கத்தை**, 5 **வாலான்**, 6 **கருங்குறவை** — இவைமூன்றும் விரண குஷ்டத்தையும், அற்ப விஷத்தையும் நீக்கும் ஆனால் இவைகள் கரப்பனையு முண்டாக்குமென்று சிலவைத்தியர் சொல்வர்.

7. **ஈர்க்குச்சம்பா** — இது நாவுக்கு உருசியையும், பாகங்கில இச்சையையுந் தரும் இதிற் கொஞ்சம் பித்தமுண்டு.

8 **புழுகுசம்பா** — இதனால் வன்பும், காந்தியும், அக்கி தீபாக்கினியும், பலமும் உண்டாம். தாகம் நீங்கும்.

9. **கைவரைச்சம்பா**—இதனால் மலைபோன்ற வன்மையும், சுக்கிலஸ்தம்பனமும், சுகமும் உண்டாம். இதில் பித்தமில்லை என்பர்.

10 **செஞ்சம்பா**—இதனால் அற்ப கிரந்தியும், அதி விரணமும், யானைச்சொறியும், மிகுபசியும் உண்டாகும்.

11 **கல்லுண்டைச்சம்பா**—இதனால் அதிக புயபலமும், மிகுவார்த்தையும் உண்டாம்.

12 **குண்டுசம்பா**—இதனால் அக்கினி மந்தமும், கரப்பனும் உண்டாம். தாகரோகம் தீரும்.

13 **மல்லிகைச்சம்பா**—இது நாவிற்கு உருசியையும், சரீரசௌக்கியத்தையும், உறுதியையும் தரும். கரப்பன், பிரமேகம், நேத்திரவெப்பம் ஆகிய இவைகளைப் போக்கும்.

14 **இலுப்பைப்பூச்சம்பா**—இது பித்தசாதிக்கத்தால் விளையுஞ் சிற்சிலரோகம், சிரஸ்தாபம், உபசாக்க தாகம், உஷ்ணம் இவைகளை உண்டாக்கும்.

15 **மணிச்சம்பா**—இது அதிமூத்திரத்தை நிறுத்தும். அதிகசுக்கத்தால் உடலையும், விருத்தா பாலாக்களையும் போஷிக்கும்.

16 **வளைதடிச்சம்பா**—இதனால் வாதபித்த தொந்தம், வயிறு அலைச்சலுடன் உப்புசம், கரப்பன், அலசரோகம் இவையுண்டாம்.

17 **கோரைச்சம்பா**—இது பைத்தியம், உடசூடு, பிரமேகம், நமைச்சல் இவைகளை நீக்கும். சௌக்கியந் தரும். குளிர்ச்சி என்பார்கள்.

18 **குறுஞ்சம்பா**—இது பித்தம், கரப்பன், சுக்கிலதாது இவைகளை விருத்திசெய்யும். சரீரத்திற் குத்தும் வாதநோயை நீக்கும்.

19 **மிளகுசம்பா**—இது சௌக்கியத்தைக் கொடுத்துத் தீபாக்கினியை வளர்க்கும். மகாவாத முதலிய ரோகங்களைப் போக்கும்.

20 **சீரகச்சம்பா**—இதை உண்டவுடன் மீளவும் உண்பதற்கான தீபனமுண்டாம்.

21 **காளான்சம்பா**—இது சரீரத்திற்கு மலைபோன்ற உறுதியையும், சௌக்கியத்தையுந் தரும். சிற்சில வாதரோகங்களை நீக்கும்.

22 **மைச்சம்பா**—இதனால் அரோசகம், வாதபித்ததொந்தம், தனிவாத கோபம், வாந்திநோய் ஆகிய இவைகள் போகும்.

23 **கோடைச்சம்பா**—இதனால் முத்தோஷத்தாற் பிறந்த வாதவலியும், சிற்சில சரீர நோய்களும் விலகும்.

24 **காடைச்சம்பா**—இதனால் பிரமேகசுரமும், சில அற்பநோய்களும் நீங்கும். சுக்கிலதாது விருத்தியும், பலமும் உண்டாம்.

25. **குன்றிமணிச்சம்பா**—இதனால் அற்ப வாதரோக முதலிய சிற்சில நோய்கள் நீங்கும். சரீரபலமும் சுக்கில தாதுவும் விருத்தியாம்.

26. **அன்னமழகி** —இது சகல சுரங்களையும், பித்தவெப்பத்தையும் போக்கும். சரீரத்திற்குச் சௌக்கியத்தைக் கொடுக்கும்.

27 **கோதுமை**, 28 **வாறகோதுமை**—இவை நலபலம், சுக்கிலம், பித்தம் இவைகளை விருத்திசெய்யும் தனிவாத கோபத்தையும், பிரமேகத்தையும் நீக்கும் இவற்றுள் வாறகோதுமை தேவதானிய மென்றும், இயவை என்றும் சொல்லப்படும்

29. **தினை**.—இது சந்நிபாதசுரம், கபரோகம், சுத்தவாதம், சோபரோகம் இவைகளைப் போக்கும் பித்தத்தையும், பசியையும் உண்டாக்கும்

30 **உழுந்து** —இதனால் கபவாத மிஸ்ரம், அலஜம், இடுப்பிற்கு உறுதி, மிருவீரியம் இவையுண்டாம் பைத்தியமும் எலும்புருக்கியும் நீங்கும்

31 **பச்சைப்பயறு** — இது பித்தத்தை நீக்கும் வாயுவைத்தரும் சீதளம் என்பர் இதைப் பயறு என்றும், பாசிப்பயறு என்றுஞ் சொல்லுவதுண்டு

32. **பொரி** —இது வாய்க்கு மிருதுவானதும் உருசியுள்ளதுமானது வாந்தியையும் தாகத்தையும் நிறுத்தும் சீக்கிரத்தில் சீரணிக்கச் செய்யும் இதன் கஞ்சி பத்தியத்திற்குப் பிரயோகமானது.

33. **அவல்**.—இது மதுர ரசத்தையுடையது பலகாரி. வாதஹரம் இதனோடு பால், சர்க்கரை சேர்த்து உண்ணில் மலபந்தமுண்டாகாது. இல்லாவிடின் மலத்தைக் கட்டும் அதிகமாய்ப் புசித்தால் தாகத்தை அதிகப்படுத்தி இரத்தத்தை உறிஞ்சும் இது சாவகாசமாய்ச் சீரணமாகும்

34. **எள்ளு**.—இது அபத்தியமானது உஷ்ணம், பலம், கபம், காசரோகம், பித்தநோய் இவைகளை வருவிக்கும் குரல் தொனியைக் கெடுக்கும் ஸ்திரீகளின் வயிற்றில் கட்டுப்பட்ட உதிரத்தை வெளிப்படுத்தும். கண்களை ஒளியாக்கும்

35 **சுக்கு** —இது கார ரசமுடையது. இதனால் விலாவிற்குத்தல், அஜீரணம், மார்பெரிச்சல், புளியேப்பம், வெப்பம், ஆசனநோய், பேதி, வயிற்றுப்புசம், செவிக்குத்தல், சிரநோய், கபஸ்ராவம், சீதபேதி, அரோசகம், சுரரோகங்கள் ஆகிய இவை நீங்கும். இது சகல ரோகங்களுக்கும் உபயோகப்படத் தக்கதாம்.

36 **இஞ்சி**.—இதனால் காசம், கபம், ஒக்காளம், சந்நிபாதசுரம், வாதாதிசாரம், வாதசூலை, வாதகோபம் இவை போம் பசியுண்டாம்.

37. **மிளகு**.—இது காரரசமுடையது சீரணகாரி. இருமல், ஜலதோஷம், உப்புசம், உடம்புவலி, கீல்களிலிருக்கும் வலி இவைகளைப் போக்கடிக்கும் அதிகமாயுபயோகித்தால் உடம்பெரிச்சல், தாகம்,

கண கைகா லெரிச்சல இவையுண்டாகும். இம்மிளகானது மேற சொல்லிய குணங்களை யல்லாமல குளிர்சுரம், பாண்டு, கபம், கிரகணி, குனமம, வாயு, அரோசகம, பைத்தியம, மூலம, பிரமேகம, பங்குவாதம, வாதசோணித வாதம, கண்டநோய, செவிவலி, இரத்த குனமம, காமாலை, மந்தம இவைகளையும போக்கும இம்மிளகு வெள்ளைமிளகு, வால்மிளகு என விருவகைப்படும். அவைகளில,

38 வெள்ளைமிளகு —இதனால கிரகணி, சிலேஷ்ம வாதம, கிலப பிரமேகம, சுரம இவை நீங்கும ஜடராக்னியுண்டாம

39 வால்மிளகு —இதனால திரிதோஷ கோபம, குனமம, தாகம, வெட்டை முதலிய சிறசில ரோகங்கள விலகும பசியுமுண்டாகும்.

40 சீரகம்.—இது காரரசத்தை யுடையது அக்கினி விருத்தி காரி, சுரம, விரணம, சோபை, கிருமி இவைகளைப பரிகரிக்கும சீரகத்தையும, இதன திராவகத்தையும அடிக்கடி யுபயோகித்துக கொண டிருந்தால பித்தம நீங்கும சரியாயக காலப பிரவாதியாகும இன்னும இதனால அரோசகம, வயிற்றுவலி, முகரோகம, பிலீக நோய, சுவாசம, காசம, ஆஸமரி, அதாவது கல்லடைப்பு, மசசம, சீதரத்த கிராணி, வாதாதிக்கம, பீநசம, பைத்தியம, ஆகிய இவை விலகும சரீரத்திறகுறுதியும, கண்ணுக்குக குளிர்ச்சியு முண்டாகும இதறகுப போசனகுடாரி என்றும பெயர

41 வெந்தயம் —இது கைப்பு ரசத்தை யுடையது வாயு, சீத பேதி இவைகளைக கண்டிக்கும சாதாரண சரீரத்தை யுடையவாகள இதை அதிகமாயச சாப்பிட்டால மலத்தைக கட்டும அல்லாமலும கணமாந்தம, அஸதிசுரம, பிரமேகம, க்ஷயம, பேதி, இரத்தபித்தம, காசம, உட்சூடு முதலிய பிணிகளை விலக்கும நிரந்தரமாகச சுக்கிலத்தை விளைக்கும

42 வெல்லம் —இதில நல்ல வெல்லம பித்த குனமத்தை நீக்கும நஞ்சிற கபக்கட்டு, மலாசயக கிருமி, மதுமேகம இவைகளை யுண்டாக்கும உண்டை வெல்லம மூலமுளை, மதுபபிரமேகம, வயிற்றுநோய சுக்கிலவிருத்தி இவைகளை யுண்டாக்கும வாத அரோசகமும, பித்தமும, இருமலும போம.

43 சாக்கரை —இது மருந்துக்கு அநுபானமானது வாதவமனத்தையும, பித்த தோஷத்தையும, அரோசகத்தையும போக்கும கெட்டிப்பட்ட கபத்தை இளக்ச செய்யும.

44. சீனிச்சர்க்கரை.—இது கண்ட சாக்கரை. கண்டு சாக்கரை யெனச சொல்லப்படும வாதசுரம, வக்கரிக்கின்ற வாதநோய்கள, வமனம, கிருமிரோகம, நீங்காதவிக்கல இவைகளைபபோக்கும

45. கறகண்டு —இதனால பல்லரணை, காசம, சிலேஷ்மதோஷம, வெப்பம இவைகள நீங்கும.

46 **தேன்.**—இது மதுர ரசமுடையது. இருமல், உப்புசம், விக்கல் முதலியவைகளை நீக்கும் இரத்தத்தைச் சுத்திசெய்யும். உடலைச் சிறுக்கச் செய்யும். சிரங்கு, சொறி முதலிய ரோகங்களையுடையவர்கள் கொஞ்சம் தேனைச் சலத்தில் விட்டுக் குடித்தால் அவை போம் அல்லாமலும் மூத்திர விருத்திகாரி. தேனைக் காய்ச்சி உண்ணில் மலத்தைக் கட்டும்

47 **திராக்ஷப்பழம்** —இதற்குக் கொடி முந்திரிப்பழம் என்றும் பெயர் இதனால் சுரம், அரோசகம், தாகம், விரணம், இரைப்பு, க்ஷயம், க்ஷீணபித்தம், இரத்தபித்தம், பிரமேகம், மதரோகம் ஆகிய இவைகள்போம்

48 **பேரீச்சங்காய்** —இந்தக்காய் உமிழ்நீர்ப் பெருக்கையும், மது நீரையும் போக்கும் பசியையும் புணர்ச்சியில் நிர்வாகத்தையும் உண்டாக்கும்.

49 **பேரீச்சம்பழம்** —இதனால் நீரைச் சுரப்பிக்கின்ற பித்தரோகம், மதரோகம், மூர்ச்சை, சுரம், சிலேஷ்ம நீர்க்கோவை, தாகம், இரத்தபித்தம், நீரிழிவு, வாயிலைப்பு, அருசி, மலபந்தம் இவை நீங்கும்

50 **ஜாதிக்காய்** —இது கார்ப்பு, கைப்பு என்னும் இரசங்களையுடையது அக்கினி விருத்திகாரி சீதபேதியை நிறுத்தும். வாய்நாற்றத்தைப் போக்கும் அன்றியும் இதனால் விந்து நஷ்டம், அதிசாரம், ஆசியவாதங்கள், தலைநோய், இளைப்பு, இருமல், உஷ்ணவாதக் கிராணி முதலிய ரோகங்கள் விலகும் மயக்கமும் பித்தமும் அதிகரிக்கும்.

51. **ஜாதிபத்திரி** —இதனால் அழற்சுரம், கிரகணி, சலமந்தபேதி இவை நீங்கும் பைத்தியமும் சுக்கிலப் பெருக்கமும் உண்டாகும்.

52 **ஏலரிசி** —இது காரரசமுடையது அருசி, இருமல், உப்புசம், விக்கல், வாந்தி, தாகம் இவைகளை நிறுத்தும் அன்றியும் விஷஹாரம் இதைப் புருஷர்கள் அதிகமாய் உபயோகித்தால் சுக்கிலந[illegible]முண்டாம்

53 **பச்சைக்கற்பூரம்** —இதனால் வாந்தி, தாகம், வயிற்றெரிச்சல், கீல்களில் குத்தல் இவை நீங்கும் இதைக் கண்ணிற் போட்டால் நேத்திரரோகம் நீங்கும்

54 **குங்குமப்பூ** —இது காரமுங் கைப்புமான ரசங்களையுடையது இதனால் சிரண சுக்கிலம், நாவரட்சி, குடல்விருத்தி, மேகநீர், கீற்பிடிப்பு, கபாதிக்கம், சுரம், பைத்தியம், மண்டைவலி, கருவிழியில் படர்கின்றபூ, கண்ணோய், வாந்தி, சலபீநசம், செவித்தோஷம், நீரேற்றம், மதுரம் (வாயினிப்பு), பிரசவமலினம் இவைதீரும்.

55 **வாதுமைப்பருப்பு** —இது மதுர ரசத்தையுடையது இதனால் ஊழிப்படலமும் விரணக்கொழுமையும் நீங்கும். கலவியில் விருப்ப

முண்டாம். அல்லாமலும் இருமல், வாயு வயிற்றிலுள்ள புண்கள் இவைகளை நீக்கும். இதன் தோல் பித்தகுணமுடையது கசப்பான வாதுமைப்பருப்பை உபயோகிக்கக்கூடாது இப்பருப்பிலிருந்து எடுக்கும் எண்ணெயானது தலைநோய், பீநசம் இவைகளைக் கண்டிக்கும் இதை அட்டப்பம் விதை என்றும் சொல்வார்கள்.

56. **கொப்பரை.**—இது மதுர ரசமுடையது அதிக ருசிகரமும் மலத்தைத் தளருங் குணத்தையு முடையது அல்லாமலும் அஜீரணத்தையுமுண்டாக்கும்.

57 **நல்லெண்ணெய்.**—இதனால் புத்திக்தெளிவு, கண்குளிர்ச்சி, தேகபுஷ்டி, மனமகிழ்ச்சி, பலம், அழகு, வாலிபத்தன்மை இவையுண்டாம் அன்றியும் நேத்திரநோய், கபாலசூடு, காணரோகம், காசம், விரணம் இவை நீங்கும்

58 **தேங்காயெண்ணெய்**—இதனால் தீயால்வரும் இரணம், தந்த மூலரோகம், சிரங்கு இவைகளைப் போக்கும் தலைமயிர் வளரும்

59 **இலுப்பெண்ணெய்**—இதனால் கரப்பன், கடிவிஷம், விரணம், வன்மை இவையுண்டாம் சகனவாதமும் துர்ப்பலமும் நீங்கும்.

60. **பசும்பால்**—இது மதுர ரசத்தையுடையது பலகாரி ஸ்திரீகளுக்குப் பாலை விருத்திசெய்யும் இரத்தபித்தம், வாந்திமுதலிய பித்தரோகங்களைக் கண்டிக்கும். இப்பாலைச் சில நாள் வரையில் கறந்த உடனே நுரையோடு விடாது குடித்துக்கொண்டு வந்தால் பழைய சுரம், ஆமிலபித்தம், க்ஷயம், பாண்டு, காமாலை, விஷநோய்கள் இவைகளைக்கண்டிக்கும். அதிசாரம், அசீரணசுரம், சீதரோகம் இவைகள் இருக்குங் காலத்தில் இப்பாலை உபயோகிக்கக் கூடாது

61. **பசுந்தயிர்**—இது மதுரமும் புளிப்பும் உள்ளது பசியுண்டாக்கும் தாகம், ஆயாசம், காசம், சரீர எரிச்சல் இவைகளை நீக்கும் புளிப்பாயிருந்தால் சீரணகாரி பித்தஹரமானது புஷ்டிகாரி இது எல்லாத் தயிர்களிலும் வெகு உத்தமமானது

62. **பசுவெண்ணெய்**—இதனால் கண்ணொளி, கண்ணெரிச்சல், பீனசாரல், பிரமேகம் இவைபோம் தீபாக்கினி அல்லது பசியுண்டாம் உச்சந்தலைநோய், இரத்தபித்த ரோகங்கள் நீங்கும் அதிகமாயுபயோகித்தால் பிரவாத்திகாரி. பழைய வெண்ணெயானால் பத்தியத் திற்கு உதவும்

63. **பசுவின்நெய்.**—இது தாகம், உழைப்பிணி, வாந்தி, பித்தாதிக்கம், வாதவிஷம், விரணப்பிரமேகம், வயிற்றெரிவு, பித்தவிக்கல், இருமல், வயிற்றுவலி, சிலைப்பு, குடலெரிதல், அஸ்திசூம்பல், மூலரோகம் ஆகிய இவைகளை நீக்கும்

64 கண்டங்கத்தரிக்காய்.—இதனால் சிலேஷ்மரோகம் தீரும். சித்தம் கலந்த மலமும் பசியும் உண்டாம்.

65 கறிமுள்ளிக்காய்.—இது வாத பித்த கபதோஷங்களை, சுரம், சுவாசரோகம் ஆகிய இவைகளைப் போக்கும்.

66 கொத்தவரைக்காய்.—இது பைத்தியம், கபம், வாதக்கடுப்பு இவைகளை யுண்டாக்கும். பித்தத்தால் நளிரையும் மந்தத்தையும் முறிக்கும். இது அபத்தியமானது.

67 கொம்புபாகற்காய்.—இது அபத்தியமானதும், நல்ல ஔஷதங்களை முறிப்பது மன்றி வாதபித்த கோபங்களையும் உண்டாக்கும்.

68 மிதிபாகற்காய்.—இது பித்த வாத கோபங்களையும், கரப்பனையும் உண்டாக்கும். பாதரசம், அரிதாரம், பாஷாணம் முதலிய வேகங்களை முறிக்கும். இது கேரள தேசத்துப் பத்தியக் கறியாம்.

69 வெள்ளரிக்காய்.—இது கரப்பன், நீர்த்துவாரத்தினவு, நீர்ச்சுருக்கு இவைகளை நீக்கும். இதைப் புசித்தபின்பு உண்ணில் பசியாம். மருந்தை முறிக்கும். இதன் பிஞ்சு முத்தோஷங்களையும் நீக்கும். காயால் வாதமும், பழத்தால் கபமும் விளையும். வித்தால் நீர்ப்பேதியும் ஆம்.

70 கக்கரிக்காய்.—இதற்கு முள்வெள்ளரிக்காய் என்னும் பெயர். இது பித்ததோஷம், மூலச்சூடு, இரத்தபித்தம் இவைகளை நீக்கும். கோழையையும் குளிர்ச்சியையும் உண்டாக்கும்.

71 ஆகாயக் கக்கரிக்காய்.—இது தேகச்சூடு, கரப்பன், பித்தம், மருந்தினவீரியம், பித்தவமனம் இவைகளை நீக்கும். இதனால் கபாதிக்கமும், புணர்ச்சியி லிச்சையும் உண்டாம்.

72 வாழைக்காய்.—இதனால் பித்தவாந்தி, பைத்தியம், பித்தாதிசாரம், உமிழ்நீர்ச் சுரப்பு, வயிறெரிதல், உஷ்ணம், இருமல் இவை போம். இரத்தவிருத்தியும் பலமும் உண்டாம். போசனம் அதிகரிக்கும்.

73 பலாக்காய்.—இதனால் அக்கினிமந்தம், வாதரோகம், ஆயாசம், இரைப்பு, சுக்கிலவிருத்தி ஆகிய இவைகளுண்டாம்.

74 விளாங்காய் அல்லது பழம்.—இதனால் காசம், கபாதிக்கம், பித்ததாகம் இவை விலகும். உடலுக்குச் சுகமும், நல்லபசியும் உண்டாம்.

75 இலந்தைக்காய் அல்லது பழம்.—இதனால் பித்தமூர்ச்சை, அரோசகம், திரிதோஷவாந்தி, வலிவாதம் இவைகள் போம். இதைப் பசியிலுண்டால் எரிவு உண்டாம்.

76 களாக்காய்.—இது இனிப்பு, புளிப்பு ரசங்களை யுடையது. இதனால் காதடைப்பு, தாகம், பித்ததோஷம், வாந்தி, அருசி, ரத்தபித்தம் இவை போம். மிகுபசியுண்டாம்.

77. **மாங்காய்.**—இதனால் சுக்கில நாசம், மிகுவாயு, சிரங்கு, தேகம் வெடித்தலோடு ஆறுவிரணம், தந்தங் கூசுதல், சொற்றவறுதல் இவையுண்டாம் பசிபோம். பிஞ்சு திரிதோஷ கோபத்தை நீக்கும்.

78. **மணத்தக்காளிக்காய்.**—இதனால் மலம் இளகிச் சுபாவமாக இறங்குவது மன்றி, சிலேஷ்ம நோயும் வாதாதிக்கமும் நீங்கும். இதன் வற்றலால் நீர்பேதியுண்டாவது தவிர வாந்தியும் வாயிலெப்பும் நீங்கும்.

79. **சுக்கங்காய்.**—இதனால் வாததோஷம் நீங்கும். இது பித்த மென்பர். இதன் வற்றல் வாதத்தையும் அரோசகத்தையும் நீக்கும்.

80. **நாரத்தங்காய்.**—இதனால் வாதநோயும், குன்மமும், வாலுள்ள மலக்கிருமியும் நீங்கும். பசியுண்டாம். இதன் புளிப்பினால் தேகசுத்தியாம்.

81. **கடாரநாரத்தங்காய்.**—இது பித்த நோயையும், வாய் நீரூறலையும், அருசியையும் போக்கும். இது பத்திய வஸ்துவாம். நோயாளருக்கும் உதவும்.

82. **கொளுஞ்சி நாரத்தங்காய்.**—இது இருமல், ஆமதோஷம், வாத விகுணம், கபாதிக்கம், தாகம் இவைகளை நீக்கும். இதற்குக் கொடி நாரத்தை, துரிஞ்சி என்றும் பெயர்.

83. **சுண்டைக்காய்.**—இது கசப்பை யுடையது. இதனால் மார்புச்சளி, கிருமிரோகம், வாதாதிக்கம் ஆகிய இவைகள்போம். இதன் வற்றலால் பித்த அரோசகம், மலக்கிருமி, கிராணி, ஆசனத் துவாரச் சிதக்கட்டு இவைகள் போம். பசியுண்டாம்.

84. **தேங்காய்.**—இதன் பால் வாதவிகாரம், பித்தாதிக்கம், கரப்பன், சுக்கிலவிருத்தி இவைகளை யுண்டாக்கும். அன்றியும் உடம்பிற் பூசிக் குளித்தால் காந்தியையும், சருமத்திற்கு மிருதுவையுங் கொடுக்கும். குடித்தால் வாயிலும் வயிற்றிலும் உள்ள புண்கள் ஆறும். அதில் சர்க்கரை சேர்த்துக் காய்ச்சிக் குடித்தால் மார்பெலும்பிலுள்ள வலியையும் போக்கும். இதன் எண்ணெய் நெருப்பினாற் சுட்ட காயத்தை ஆற்றும். மயிரை வளர்க்கும். இதன் நீரானது தாகத்தைத் தணிக்கும். வாந்தியை நிறுத்தும். மூத்திரகாரி, சிரமம், தாகம் இவைகளைப் பரிகரிக்கும்.

85. **நெல்லிக்காய்.**—இதைப் பகலில் உண்டால் பித்தம், கபநோய், பீநசம், வாயுநீர்ச்சுரப்பு, வாந்தி, உன்மத்தம், மலபந்தம், தலைச்சுழலல், பிரமேகம் இவைபோம். காமன் அழகுண்டாம். அதன் புளிப்பால் வாயுவும், துவர்ப்பால் கபமும் நீங்கும்.

86. **அருநெல்லிக்காய்.**—இது துவர்ப்புச் சுவையையுடையது. இதனால் சீதபித்தம், தாகம், காசம், உட்சூடு இவைபோம்.

87. **சேப்பங்கிழங்கு.**—இதனால் வாதகபதோஷ முண்டாம் தொண்டையில் கோழைகக்கட்டும் நல்லமருந்தின் குணமும் கெடும். இது கபத் திரவியமாகையால் மேகசாந்தி என்பார் தேக தாருட்டியத்தையும் கொடுக்கும்

88 **சாக்கரை வள்ளிக்கிழங்கு**—இது அதிமந்தமுடையது நல்ல ஔஷதத்தின் குணத்தைக் கெடுப்பது மன்றி, மூலமுளையையும், குடல்விரைச்சலையும், கிராணியையும் விளைவிக்கும்.

89. **தாமரைக்கிழங்கு**—இது நேத்திர ஒளியையும், குளிர்ச்சியையுந்தரும். பித்தகாசம், புமசதாதுவைப்பற்றிய தவளைச்சொறி, வயிற்றுக்கடுப்பு இவைகளை நீக்கும்

90 **சேப்பந்தண்டு**—இது வாயுவினால் உண்டான கட்டிகளையும், சரீர நீரேற்றத்தையும், வாதசிலேஷ்ம தொந்தத்தையும், ஒழிக்கும்

91 **கீரைத்தண்டு**—இது அதிவாத சீதளமுள்ளது இதனால் பித்தகிரிச்சரம், பிரமேகச்சூடு, வயிற்றுக்கடுப்பு, இரத்தபேதி முதலியவைகள் போம்

92 **வெண்கீரைத் தண்டு**—இதனால் வெப்பமும், வெளிமூல ரோகமும், பித்த எரிச்சலும் நீங்கும்

93 **செங்கீரைத் தண்டு**—இதனால் தீராத பித்தநோய், பெரும்பாடு, சந்நிசுரம் இவை நீங்கும்

94 **வாழைத்தண்டு.**—இது குடலிற் சிக்கிய உரோமம், தோல், விஷம் இவைகளை விடுவிக்கும்

95 **பிரண்டை**—இதுவே வச்சிர வல்லி இதை நெய்விட்டு வறுத்து அரைத்துக் கொட்டைப் பாக்குப் பிரமாணம் எடுநாள் அந்தி சந்தி சாப்பிட ஆசனத்தினவும், இரத்தமூலமும் ஒழியும் இதைப் பற்பல ஔஷதங்களாகப் பிரயோகிக்கில் அக்கினிமந்தம், குன்மம், வாதாதிசாரம், முளைமூலம், கபதோஷம், இரத்தபேதி, கால அசதி இவை நிவிர்த்தியாம். ஜடராக்கினி வளரும்

96 **கருவேப்பிலை**—இது வெதுவாசனையுள்ளது இதனால் அரோசகம், சீதபேதியால்வரும் வயிற்றுளைச்சல், புராதனசுரம், பைத்திய தோஷம் ஆகிய இவைபோம் இதை வாசனையினபொருட்டு இரஸம், குழம்பு முதலிய எல்லாப் போஜன பதார்த்தங்களுக்கும் உபயோகிப்பதுண்டு

97 **தூதுளையிலை.**—இது காதுமந்தம், இருமல், நமைச்சல், மதரோகம், அக்கினிமாந்தம், திரிதோஷம், உட்குத்தல், விந்து நஷ்டம், இளைப்பு ஆகிய இவைகளை விலக்கும் அறிவைச் சுத்தப்படுத்தும்.

98. **பசுமுன்னை**—இது அரோசகம், வீக்கம், கபம், கரப்பன் இவைகளையுண்டாக்கும் ஆனால் வாததோஷம், அக்கினிமந்தம், மயக்கம் ஆகிய இவைகளைப் போக்கும்

99 முசுட்டை —இது வாதகோபம், கபதோஷம், பிரமேகநீர், தினவு, சொறி, சிறு சிரங்கு முதலியவைகளை நீக்கும் மலத்தை யிளக்கும்

100 பொன்முசுட்டை —இது வாதவலி, மயக்கம், ஆமம், நமைச்சல், உட்சூடு இவைகளை நீக்கும் இதனால் உணவில் மணமுண்டாம்

101 வெந்தயக்கீரை.—இது வயிற்றுப்பப்புசம், அக்கினிமந்தம், வாதகோபம், க்ஷயம், காசம், அரோசகம் ஆகிய இவைகளை நீக்கும்

102 கொத்துமல்லிக்கீரை —இதனால் வாத அரோசகமும், பித்தவருக்கமும் பித்தசுரமும் போம் சுக்கிலம் விருத்தியாம்.

103 முளைக்கீரை —இது காசசுரத்தை நீக்கிப் பசியையுண்டாக்கும்.

104 பொன்னாங்காணிக்கீரை —இதனால் விழியைப் பற்றிய வாதகாசம், கண்புகைச்சல், கருவிழிநோய், வாததோஷம், தேகச்சூடு, பிலீகம், மூலரோகம் இவை போம் தேகம் பொற்சாயலாம்

105 மணத்தக்காளிக்கீரை —இது நாப்புண்ணையும், வேக்காட்டையும், நாப்பிரணத்தையும் ஆற்றும்

106 அகத்திக்கீரை —இதனால் இடுமருந்தும், பைத்தியதோஷமும் நீங்கும். கடுவனும், வாயுவும் உண்டாம். போஜனம் சீரணமாம். சுரஹரம் மலமிறங்கும் இதன் இரசத்தை மூக்கில் பிழிந்தால் நான்காமுறை சுரமும் விட்டுப்போம் வாய்ப்பிரணத்தை ஆற்றும்.

107 அகத்திப்பூ —இதனால் சுருட்டுப்புகை, வெயில், உஷ்ணதிரவியம் இவற்றால் உண்டான பித்தங்களும், தேக அழலும் நீங்கும்

108. வேப்பம்பூ —இதில் நாட்சென்ற வேப்பம்பூ சந்நிமூர்ச்சை, நாததோஷம், வாந்தி, அரோசகம், நீடித்தவாதம், ஏப்பம், மலக்கிருமி இவைகளை நீக்கும்

109 வாழைப்பழம்.—இது உடம்பை வெருக்கச் செய்கின்ற சோபரோகம் பித்தப்பிணிகள், மதநோய், மூர்ச்சை ஆகிய இவைகளைப்போக்கும்.

110 பேயன்வாழைப்பழம்.—இதனால் பித்தரோகமும், உட்சூடும் நீங்கும் வாதாதிக்கமும், மிகுகுளிர்ச்சியும், சரியாக மலமிறங்கலும் உண்டாகும்.

111. மொந்தன்வாழைப்பழம்.—இதனால் அக்கினிமந்தம், உடல்வலியுடன் பாரிப்பு, இசிவு, சீதளம், திரிதோஷ தாகம் இவையுண்டாம். அன்றியும் புத்தியின் வலிமையை விலக்குகிற பித்தம், காமாலை, உள்வறட்சி இவை நீங்கும். இது நோயாளர்க்கும் ஆகும்.

112 செவ்வாழை, 113. வெள்வாழை, 114. இரசதாளி.—இம்மூன்றும் நோயாளர்க்கு உதவும். அல்லாமலும் சரீரத்திற்குப் புஷ்டியைத்

தரும், 115 **அடுக்குவாழை.** 116. **மலைவாழை,** 117 **பச்சைவாழை,** 118. **கருவாழை,**—இந்நான்கில் கருவாழை நன்மையைத்தரும். இவ்வகை வாழைப்பழங்களில் ஒன்றும் வாதரோகிகட்கு உதவாது. ஆனால் போஜனத்துடன் உண்ணில் குற்றமில்லை.

119 **நவரைவாழைப்பழம்.**—இப்பழத்தால் மந்தம், தினவு, வாதகபம், கரப்பன் ஆகிய இவை அதிகரிக்கும்.

120 **பலாப்பழம்**—இது இனிப்புள்ளது. வாத பித்த கப தொந்தங்களையும், கரப்பனையும், முன்பில்லாத பிணிகளையும், உண்டாக்கும்.

121 **மாம்பழம்**—இதை உண்ணில் நமைச்சல், மார்பெரிச்சல், கண்ணோய், கருங்கரப்பன், கிரந்தி இவை அதிகரிக்கும். பசி நீங்கும். சுக்கிலப் பெருக்கத்தைத் தரும். அதைக் கட்டுவதற்கும் ஆகும்.

122 **நாவற்பழம்**—இதற்கு நாகப்பழமென்றும் பெயர். இதனால் அக்கினிமாந்தம், சரீரநோய், சீதவாதம், கடிவன், கடுத்தல் இவையுண்டாம். அதிரும், வெப்பமும், தாகமும் நீங்கும். இதில் **வெள்ளை நாவற்பழம்** இரத்ததாதுவையும் சுக்கில தாதுவையும் உண்டாக்கும். உள் வெப்பத்தை நீக்கும்.

123 **சம்புநாவற்ப்ழம்**—இதனால் வாத உஷ்ணம், பித்த உஷ்ணம், தோஷத்தால் பிறந்த தாகரோகம் இவை நீங்கும்.

124 **நாரத்தம்பழம்**—இது பித்த குன்ம ரோகத்தை நீக்கும். பசி தீபனத்தையும், சுக்கில விருத்தியையும் உண்டாக்கும்.

125 **சாதிநாரத்தம்பழம்**—தாகம், அருசி, வாய்க்கசப்பு இவைகளை நீக்கும்.

126 **கொளிஞ்சி நாரத்தம்பழம்**—பிரமேகதேகத்தை யுடையவரது நாவரட்சியைத் தீர்க்கும்.

127 **கிச்சிலிப்பழம்**—இது மதுரமாயிருந்தால் தாகம், வாந்தி இவைகளை நிறுத்தும். அல்லாமலும் மலம், மூத்திரம் இவைகளைச் சரியாயப் போக்கும். புளிப்பாயிருந்தால் சீத இருமலையுண்டாக்கும். இதை இருமலாயிருக்குங் காலத்தில் புசிக்கலாகாது. அன்றியும் **குடகு கிச்சிலி** என்று மற்றொரு சாதியுண்டு. இதில் சிலசாதி பெரிதாகவும் சில சாதி அதிக சிறிதாகவும் இருக்கும். இது தேகத்திற்கு அதிக ஆரோக்கியத்தை யுண்டாக்கும். சுரகாலத்திலும் இதைப் புசிக்கலாம். இதன் இரசம் சுரத்தைக் கண்டிக்கும். சில ஔஷதங்களுக்கும் உதவும்.

128 **கொய்யாப்பழம்**—இப்பழத்தினால் திரிதோஷங்களும், தலைமயக்கமும், அரோசகமும், வாந்தியும், வயிற்றுப்பலும், கரப்பானும், பேதியும், வீரியமும் உண்டாம். மந்தம் விளைவிக்கும்.

129. **இளநீர்**—இதனால் வாதகோபம், பித்ததோஷம், வெப்பம், தேகபாரிப்பு, கீபாதிக்கம், பயித்திய கோபம், வாந்தி, அதிசாரம் இவை

நீங்கும். மனதெளிவு, நேத்திரத்துலக்கம், குளிர்ச்சி, மூத்திரப்பெருக்கம், மலபபோக்கு இவைகளை உண்டாக்கும் இது உஷ்ண சீதளத்தையுடையது

130 பன்னீர்—இது சொறி, சிரங்கு, தாபம், காசம், இவைகளைப் போக்கும் நல்ல மணத்தையுங் கொடுக்கும்

131. மல்லிகைநீர்—இதனால் கோழை, கண்மயக்கம், தேகஉஷ்ணம், சூனியம் ஆகிய இவைகள் நீங்கும்

132 தாழம்நீர்—இது தீபாக்கினியைத்தரும், அல்லாமலும் சிரத்தாப ரோகம், நீரேற்றம், கபாதிக்கம், இருமல், சலிக்கினால் வாத கோபம் இவைகளைப்போக்கும், சரீரத்தில் மினுமினுப்பை உண்டாக்கும்,

133 சாமை—இதனால் தாகசுரம், பிரமேகம், மகாவாதநோய் சோபாரோகம் இவை நீங்கும் தேகபுஷ்டி யுண்டாகும்

134 சவ்வரிசி—இதனால் பிரமேகம், அஸ்தி சிராவரோகம், வெண்மேகம், உதிரமேகம் இவை போம் சுக்கிலமும் உண்டாகும்

135 துவரை—இது இலங்கன முடிவிற் சோக்கிற பஞ்சமுஷ்டித்தாரக * பத்தியத்திற்கும், உபவாச பத்தியத்திற்கும், சுரத்திற்கும், சன்னிக்கும், பஞ்சணையே கிடையாக எழுந்திருக்கச் சக்தியில்லாமல் மிகமெலிந்தவர்க்கும் உதவும்

136 கடலை—இது வயிற்றுப்பொருமல், பித்ததாகம், குடல் நோயுடன் கூடிய கிராணி, மயக்கம், மூலவாயு இவைகளை யுண்டாக்கும் நன்மருந்து முறிக்கும்

137 முந்திரிப்பருப்பு—இதனால் உருசி, பித்தவாத தொந்தம், தாது விருத்தி, அக்கினி ஆகிய இவையுண்டாம்

138 நிலக்கடலை—இது வெகுருசிகரமானது பித்தத்தையுண்டுபண்ணும் அல்லாமலும் வாந்தி, அரோசகம், சுரம், இவைகளையும் உண்டாக்கும் ஆதலால் இதைப் புசியாமல் விருத்தலே உத்தமம்

139. மஞ்சள்—இது கைப்பு காரரசங்களை யுடையது உடலைப் பொற்சாயலாக்கிப் புலால் நாற்றத்தை நீக்கும் இதனால் புருஷவசியமும் பசியுமுண்டாம் வமனம், பித்த கபவாத தோஷங்கள், தலைவலி, சலதோஷம், பிரமேகம், நாசிகாரோகம், ஐவகைவலி, வீக்கம், வண்டுகடிவிஷம், பெருவிரணம் இவை போம் இம்மஞ்சளானது மரமஞ்சள், கஸ்தூரிமஞ்சள் என இருவகைப்படும்.

* பஞ்சமுஷ்டித்தாரகபத்தியமென்றால்—நீடித்த லங்கனஞ்செய்து, அதன்முடிவில் திரிதோஷவிகாரம் அதிகரிக்காமலும், ஆயாச முண்டுபண்ணாமலும் இருப்பதற்காகத் துவரை, உளுந்து, கடலை, சிறுபயறு, பச்சையரிசி இவ்வைந்தையும் வகைக்கு ஒவ்வொரு முஷ்டி அதாவது பிடி எடுத்துத் தனித்தனியே மெல்லிய சீலைகளில் முடிந்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு அதில் இரண்டுபடி ஆற்றுச்சலம் விட்டு எட்டிலொரு பங்காகக் காய்ச்சி, அந்தச் சலத்தை அல்லது கஞ்சியை லங்கனம் செய்த நோயாளிக்குக் கொடுப்பதேயாம்

140 மரமஞசள —இதனுல மூலரோய, அரோசிகம, கணசசுரம, உடசுரம ஆகிய இவைகள விலகும.

141 கஸ்தூரிமஞசள —இதனுல பெருவிரணம, கரபபன, கிருமி ரோகம, அககினிமநதம இவைபோம வீரியமும அறிவும விருததி யாம

142 பெருஙகாயம் —இது காரம, கைபபு எனனும ரசஙகளை யுடையது இதனுல தநத ரோகம, தநதமூல ரோகம, சாபபவிஷம, தேளவிஷம, கிருமி, அஜீரணம வாதாதிககம, யோனிரோகம, சூதக வாயு, எணவகைககுனமம, உதரரோகம, சூலை, கபநோய, குடைசசல இவைகெடும அனறியும வயிறறில இரததக கடடி யிருநதால அதை யும கரைககததகக சகதியுளளது. இதை அதிகமா யுபயோகிததால மயககததால தலைசசுறறல, அதிகதாகம இவைகளை யுணடாககும.

143 கஸதூரி —இதனுல தலைநோய, கபநதமூலம, சனனி, சுரம இவைபோம ·தேககசவுககியம, தேஜசு, மாதாககு நாதவிருததி, வண மை இவையுணடாம

144 பெருஞசீரகம் அலலது சோம்பு.—இதனுல வாமினியோனி ரோகம, வயிறறுவலி, சுரம, அசீரணம, வயிறறுபபுசம, நுரைததகப இருமல, பீலிகம, சுவாசம, தொனிகததகதவாதம, துமமறபீநசம இவை போகும

145. கருஞசீரகம்.—இது மணடைககரபபன, விரணம, சிராயப பீநசரோகம, உடசூடு, சிரநோய, கணநோய இவைகளை நீககும

146 காடடுசசீரகம் —இதனுல உளளஙகைகக கருமபுளளி, பிர மேகம, பைததியம, வாதகுனமம இவை போம குளிரசசியுணடாம.

147 பிளபபுசசீரகம்.—இது நீஙகாப பைததியம, வாதகோபம இவைகளை நீககும சரீரததிறகு அழகை யுணடாககும.

148 புளி —இது அபததியமானது மநதபுததி, உடமபூதல, சநநி பாத சுரஙகள, அஙகசலன வாதம, தாதுபுஷடி மததிபம, திரை, நரை, இவைகளை யுணடாககும வாநதியும, பிததரோகமும நிவாததியாம.

149 மிளகாய —இதனுல இரசதமூல மூளையும, ஆஸனககடுபபும, வீரியவிருததியும உணடாம அருசி, வயிறறுநோய, வாயு, வயிறறுப புசம இவை நீஙகும

150 உபபு —இது உஷணவாதம, கணடவாத ரோகிணி, ஆமந திரணட வலலைககடடி இவைகளை விலககும இது உபபின பொதுக குணமும

151 கறியுபபு அலலது வீடடுபபு —இதனுல அஜீரணம, வயிறறுப புசம, வாதாதிககம, வாதகபம, நீரடைபபு இவைபோம. பசியும சமாககினியும விருததியாம

152 அப்பளாக்காரம் —இதனால் வாதக் குடல்விருத்தி, கீல்வீக்கம், மகாவாதம், கபாதிக்கம், வயற்றுப்புசம், வாதகுன்மம் முதலியவைகள் நீங்கும்

153 கடுகு.—இது காரரஸமுள்ளது நமைச்சல், உடல்வலி இவைகளைக் கண்டிக்கும் கிருமிஹரம், சிலேஷ்மநாசகம் இவைகளையுண்டாக்கும் இதை அரைத்துப் பற்றுப்போட்டால், அந்த விடத்தில் கொப்புளங்களுண்டாகிப் புண்ணாய் வாதத்தைக் கண்டிக்கும் இந்தக் கடுகானது செங்கடுகு, வெண்கடுகு, சிறுகடுகு, நாய்க்கடுகு என நான்குவகைப்படும்

154. செங்கடுகு —இது தலையிடிப்பைத்தரும் இருமல், பீநசம், கோழைக்கபம், பைத்தியம், காணுவிஷக்கடி, வாதகபம், குடைச்சல், முடம், அக்கினிமந்தம், சோபம், வாததோஷம், குழம்பிய உமிழ்நீர், கிராணி, வயிற்றுவலி, திரிதோஷம் இவைகளைவிலக்கும் சுகப்பிரஸவத்தைத் தரும்.

155 வெண்கடுகு —இது கந்தகிரகம் முதலிய 12 பாலகிரகங்கள், தேவபூத முதலிய 18 வகைப் பூதங்கள், மகா சாப்பவிஷம், வண்டு முதலிய விஷக்கடிகள், பங்குவாதம் இவைகளை நீக்கும்

156 சிறுகடுகு —இது விஷம், சிலேஷ்மரோய முசசெறியச்செய்கின்ற வயிற்று விம்மல் இவைகளை நீக்கும். சருமம், இரசம், இரத்தம், மாமிசம், மேதை ஆகிய இததாதுக்களில் வாயுவினால் பிறக்கின்ற பிணிக்கு விரணம் உண்டாகும்படி பூசுகிற லேபனச் சிகிச்சைக்கு ஆகும் ஆம்

157 நாய்க்கடுகு —இதனால் சூதகவாயு, வாதசோணிதம், வாதக்கட்டு, குன்மம் இவைபோம் இப்புகையால் பூதபைசாசங்கள் விலகும்

158 கொத்தமல்லி விரை —இது துவர்ப்பு கைப்பு என்னும் இரண்டு ரசங்களையுடையது. அக்கினி விருத்திகாரி உட்சூடு, நளிர்சுரம், பைத்தியவேகம், அசீரணம், வாந்தி, விக்கல், நாவரட்சி, க்ஷீணக்கிலம், பெரும் ஏப்பம் இவைகளைப் போக்கும்.

159 இலவங்கம் —இது கார்ரசமுடையது. இதனால் பித்தசோபம், அதிசாரம், உதிரக்கிராணி, ஆசனப்பிடுங்கல், க்ஷீணவிந்து, செவிநோய், கண்ணிறப்புப்படலம் இவைபோம் மலக்கட்டும் சௌக்கியமும் உண்டாம்.

160 இலவங்கப்பட்டை.—இது காரரசமுடையது. தாது நஷ்டம், அதிசாரம், பற்பல விஷங்கள், வாயுவை யநுசரித்த வாதம், தேவ பூதமாகிய கிரகங்கள், சிலந்திவிஷம், பாம்புவிஷம், சுவாசகாசம் முதலிய நோய்களை விலக்கும்.

161. ஓமம் — இதனால், குளிர்சுரம், இருமல், அஜீரணம், வயற்றுப்புசம், அதிசாரம், குடலிரைச்சல், ஆசனக்கடுப்பு, சீதபேதி, சுவாசகாசம், தந்தரோகம், தந்தமூலரோகம், குய்யரோகம், ஆகிய இவை விலகும்.

162. கசகசா — இதனால் தினவு, கிருமி, சித்தரத்தக்கழிச்சல், அதிசாரபேதி, ஜலதோஷம், நித்திரைபங்கம் இவை போம். தேகத்தில் அழகு, காந்தி, சுக்கிலம் இவை விருத்தியாம்.

163 கொட்டைப்பாக்கு — இதனால் கோழை, மலம், மலப்பையினது அடித்தட்டிலிருக்கும் கிருமி இவை நீங்கும் சுரநோயையுடையவாக்கும் ஔஷதம் சாப்பிட்டவாக்கும் வாயில்போட்டுக்கொள்ள உதவும் அதிகமாய்த் தின்றால் சோபரோக முண்டாகும்

164 களிப்பாக்கு — இது நெஞ்சிற் கோழையும், அதிசாரம், மனமகிழ்ச்சி இவைகளை உண்டாக்கும் பித்த அருசி ஒழியும்.

165 சிறுநாகப்பூ — இது ஆண்குறியால் விழுகின்ற வெள்ளை, மாரக்கந்தப்பிய ஆவிருத்தவாதம், காசரோகம் இவைகளைப் போக்கும்

166 கடுகெண்ணெய் — இது வெகு சூடானது குன்மம், இரத்தபித்தம், குஷ்டம், வாதம், கபம் முளைமூல விரணம், குத்தல் அல்லது சூலைமுதலிய பிணிகளை நீக்கும்

167 கல்ப்புநெய் — இதனால் சுக்கில விருத்தியும், தீபனமும் உண்டாம் பித்ததோஷமும், தேகக் கொதிப்பாலாகிய பித்த சுரமும் போம் சரீரத்திற்குப் பலன் உண்டாம்

168 வெள்ளாட்டுநெய் — இது சிலேஷ்மாதிக்கத்தையும், வாத கோபத்தையும் போக்கி, சரீரத்தை வளர்ப்பது மன்றிக் கண்ணுக்கு ஒளியையு முண்டாக்கும் பத்தியத்திற் குதவும்

169 வெள்ளாட்டுவெண்ணெய் — இது சுரரோகம், பித்தம், கரப்பன் ஆகிய இவைகளை நீக்கும் பசியை உண்டாக்கும்.

170 வெள்ளாட்டுப்பால் — இதனால் வாதபித்த தொந்தம், சுவாசரோகம், சீதபேதி, கபதோஷம், விரணம், வாதவீக்கம் இவை நீங்கும் நல்ல பசியுமுண்டாம்

171 வெள்ளாட்டுத்தயிர் — இதனால் அதிக முஷ்ண முண்டாம். அதன் ஏட்டால் மந்தம் விளையும் மோரினால் பிரமேகம் நீங்கும்.

172 புடலங்காய் — இதனால் சுக்கிலம், கபம், பைத்தியம் இவைகள் அதிகரிக்கும்

173 பன்றிப்புடலங்காய் — கரப்பன், சொறி, சிரங்கு, சீதளம், இவைகளை யுண்டாக்குவது மன்றிக் காஞ்சொறி, சிலந்தி, சர்ப்பமுதலியவைகளின் விஷங்கள் இறங்கியதாயினும் உடனே ஏறச்செய்யும்.

174. **வெண்டைக்காய்**—இதனால் கிராணி, பேதி, சீதரகதாதிசாரம், சிலேஷ்மவாதம், வாய்க்கு உருசி ஆகிய இவையுண்டாம்

175 **பறங்கிக்காய் அதாவது பூசினிக்காய்**—இது அனலாலவரும் அழற்சியையும் மிகு பித்தத்தையும் நீக்கும் நல்ல பசியையும், கபத்தையும் விளைவிக்கும்

176 **குழிப்பறங்கிக்காய் அதாவது கோடைப்பூசினி.**—வாதக்கடுப்பு, கபவிருத்தி, வாதசூலை, அக்கினி மந்தம் இவைகளையுண்டாக்கும் இதனைக் குளிர்ச்சி என்பர்.

177 **கலியாணப்பூசினிக்காய்**—இதுவே பெரும்பூசினி. இதனால் பித்தம், உட்காய்ச்சல், சாரமேக மூத்திர கிரிச்சரம், இடுமருந்து, பித்த சுரம், அஸ்திசுரம், பேய்ச்சொறி, பிரமேகம் இவைபோம். வாதாதிக்கியமாம்.

178 **அத்திக்காய்**—இதனால் பிரமேகம், வாதநோய், சூலை, சரீர வெப்பம், விரணம் ஆகிய இவைகள் போகும் மலங்கழியும்

179. **புளியங்காய்**—இதன் பிஞ்சானது சோகையையும், பித்தத்தையும் நீக்குவதுந் தவிர வாததோஷத்தையு முண்டாக்கும் இது காம பலஸ்திரீகளுக்கு விருப்பமாம்.

180 **மரியங்காய்**—இதுவே புளிமாங்காய் இதனால் வாய்க்கசப்பும், அரோசகமும் நீங்கும் இது சுரரோகிகளுக்கு உதவும்.

181. **எலுமிச்சங்காய்.**—இது திரிதோஷம், வாதசிலேஷ்மம், சூலை, சாதிகுன்மம், இடுமருந்து, பித்த உஷ்ணம் இவைகளைப் போக்கும் இதில் **கொடியெலுமிச்சங்காய்** வாந்தி, பித்தமயக்கம், மலபேதி, பித்த அருசிரோகம் இவைகளை நீக்கும்

182 **எலுமிச்சம்பழம்**—இப்பழத்தால் மலபந்தமுண்டாகும் தாகம், நகச்சுற்று, யானைக்கால், உன்மாதம், பித்தம், கண்ணோய், காதுவலி, வாந்தி இவை நீக்கும்

183. **பச்சைமிளகாய்.**—இது **வெண்மிளகாய், கருங்குண்டுமிளகாய் ஊசிமிளகாய்** என மூன்று வகையுள்ளது

184 **வெண்மிளகாய்.**—வாதகோபத்தை நீக்கும்

185 **கருங்குண்டுமிளகாய்.**—உஷ்ணத்தை யுண்டாக்கும்.

186. **ஊசிமிளகாய்.**—அதிக காரமுள்ளதாகிச் சீதபேதி, மூத்திரக்கிரிச்சரம், மூலம், குதவெரிச்சல் ரோகம் இவைகளையுண்டாக்கும்

187. **பூமிச்சர்க்கரைக்கிழங்கு**—இது பிரமேகம், வெள்ளைவிழல், சுரம், மூலம், ஆகிய இவைகளைப் போக்கும் இதனால் தேகம் புஷ்டிக்கும்.

188 **காறுக்கருணைக்கிழங்கு**—இது சிலேஷ்மரோகம், வாதநோய், இரத்தமூலமுளை, அக்கினிமந்தம் இவைகளை நீக்கும் மிகுந்த பசியை

யுண்டாக்கும். **சாறு கருணைக்கிழங்கு.**—இது கரப்பன், பொடிச்சிரங்கு, சொறி, உடகிரந்தி, மந்தாக்கினி, கபகோழை, நமைச்சல் ஆகிய இவைகளை உண்டாக்கும். மூலரோகத்தை நீக்கும்.

189 **காட்டுக்கருணைக்கிழங்கு.**—இதனால் வாதப்பிரமேகமும், முளைமூலமும், சுரதோஷமும் போம். மிகுபசியும் கரப்பனும் உண்டாம்.

190 **மாகாளி அதாவது மாவலிக்கிழங்கு.**—இது உடசூடு, பித்தகோபம், சிலேஷ்மரோகம், வாததோஷம் இவைகளை நீக்கும். ஜடராக்கினியை வளர்ப்பிக்கும். இக்கிழங்கை விசேஷமாய் ஊறுகாய்க்கு உபயோகப்படுத்துவார்கள். இதைப் பருநன்னாரி என்பர்.

191 **காயவள்ளி அல்லது வெற்றிலைவள்ளிக்கிழங்கு.**—இது வாத ரோகத்தையும் சரீரத்தின் மேலுள்ள பெரியசிறிய விரணங்களையும் உண்டாக்கும். இதை உஷ்ணசாந்தியென்பர்.

192 **கோட்டிக்கிழங்கு.**—இது தேமல், பிரமேகம், தேகக்கடுப்பு, உடசூடு ஆகிய இவைகளை நீக்கும். இதனைக் குளிர்ச்சி என்பர். இதை நீரிலே உப்பிட்டு வேகவைத்து வெயிலில் உலர்த்தி வற்றலாக்கி நெய்யில் வறுத்து உபயோகிப்பதுண்டு.

193. **தாமரைக்கிழங்கு.**—இது நேத்திர ஒளியையும், குளிர்ச்சியையும் தரும். பித்தகாசம், புமஸ தாதுவைப்பற்றிய தவளைச்சொறி, வயிற்றுக்கடுப்பு இவைகளை நீக்கும்.

194 **சிறுகிழங்கு.**—இதைப் பொடிக்கிழங்கென்றும் சொல்வதுண்டு. இக்கிழங்கானது திருநெல்வேலி ஜில்லாவின் சில இடங்களில் மட்டும் உண்டாகின்றது. இது வெகு ருசிகரமானது.

195 **கருணைக்கிழங்குத்தண்டு.**—இது பத்தியத்திற்கு மிக உபயோகமானது. மலலாமல் மூலரோகம், கபகோபம், மேதோதாது விருத்தி இவைகளை நீக்கும். ஜீரணம், பசி இவைகளை யுண்டாக்கும்.

196 **புளியங்கொழுந்து.**—இது மிகுந்த வெப்பமுள்ளது. இதனால் அழிந்தவிரணம், சோபாரோகம், பாண்டுரோகம், சிவந்த கண்ணோய் இவை நீங்கும்.

197. **மரியங்கொழுந்து.**—இதனால் அரோசிகம், வாயிற் சலமூறல், வாந்தி, இரத்தாதிசாரம், சீதபேதி ஆகிய இவைகள் போம்.

198 **வெற்றிலை.**—காரமுள்ள வெற்றிலையை உபயோகிப்பதனால் கபம், சீதளம், காணாக்கடியின் துர்க்குணம், திரிதோஷ கோபம் இவை ஒழியும்.

199. **கம்மாறுவெற்றிலை.**—ஜலதோஷம், சிரோபாரம், சந்நி, மந்தாக்கினி, வயிற்றுவலி, உப்புசம் இவைகளைக் கண்டிக்கும்.

200. **புதியஞ.**—இதனால் அருசி, வாந்தி, மந்தாக்கினி, இரத்ததாதுவின்முக்கு; மலப்போக்கு இவை நீங்கும். போசனமும் செல்லும்.

201. வள்ளைக்கீரை —இதனால் வாதகோபம் நீங்கும். மூலைப்பால் பெருகும் இளம் வள்ளைக்கீரையால் பித்தாதிக்கம் போம்.

202 பூசினி அல்லது பறங்கியிலை —இதனால் பித்தகோபம், வாதாதிக்கம், அதிதாகம், சரீரப்பட்டப்பு, கிருமி இவைகளுண்டாம்

203 அருகீரை —இது சுரம், நடுக்கல், சந்நிபாதம், கபரோகம், வாதநோய் இவைகளைப் போக்கும் தாது விருத்தியாம்

204. வாழைப்பூ —இது இரத்தமூலம், பிரமேகம், வெள்ளை, பித்தம், கபம், வயிற்றுக்கடுப்பு, இருமல், கைகாலெரிச்சல் இவைகளை நீக்கும் சுக்கிலவிருத்தியைத் தரும்

205. ஆவாரம்பூ —இது பிரமேகநீர், வறட்சி உடம்பிற்பூத்த உப்பு, கற்றாழைநாற்றம் இவைகளை நீக்கும் அன்றியும் தேகத்திற்குப் பொற்சாயலைத் தரும்

206 சீமை அத்திப்பழம் —இது உஷ்ணசீத முள்ளது இரத்தவிருத்தியையும் தேகபோஷணையையும் தரும் சுரவெப்பத்தையும், சிரணமலத்தையும் நீக்கும் இதற்குத் தசையத்திப்பழ மென்றுபெயர்

207 மாதுளம்பழம் —இது சந்தேகம் நீங்க நினைப்பையும், பேசசை ஒழிக்கின்ற சந்நியாசரோகம், வாந்தி, கபம், மிகுதாகம், மலட்டுவியாதி, பித்தம் இவைகளைக் கண்டிக்கும் மேலும் அப்பழத்தைத் தின்பதனால் வாயநீர்ச்சுரப்பு, கசப்பு, வாந்தி, விக்கல், மந்தம், சுரம், நெஞ்செரிவு, காதடைப்பு, நீராமயக்கம் இவை ஒழியும் வெடித்த அந்தப்பழத்தைச் சீக்கிரமாகப் பிழிந்து மெல்லிய வஸ்திரத்தில் வடிகட்டிக் கற்கண்டு சேர்த்து இரசத்தைச்சாப்பிட, உஷ்ணம் ஒழிந்து சரீரம் குளிர்ச்சியடையும்

208. கொமட்டிமாதுளம்பழம் —இது அரோசிகம், பித்தம், சிலேஷ்மதோஷம், க்ஷயரோகம் இவைகளை நீக்கும் புளிப்பு மாதுளம் பழத்தின் ரஸத்தால் கண்ணிற்கு மை செய்வதுண்டு

209 அன்னாசிப்பழம் —இதற்குப் பூந்தாழம் பழம் அல்லது அன்னதாழம்பழம் என்றும் பெயர் இதனால் பிரமேகவெள்ளை, வாந்தி, பித்தம், தாகம், தலைநோய் இவை போம் அழகுண்டாம்

210 புழுங்கலரிசி —இது குழந்தைகள், வருந்துகின்ற வாதரோகியர், அருமபத்திய முள்ளவர் இவர்களுக்குதவும் ஆனால் உடலுக்குறுதியில்லை

211 கேழ்வரகு அல்லது ஆரியம் —இதற்குப் பஞ்சந்தாங்கி என்றும் பெயர் இது சுத்த வாதத்தையாவது, பித்த வாதத்தையாவது பிறப்பிக்கும் இதைக் கேப்பை என்றும், இராகி என்றும் சொல்லுவதுண்டு

212 வரகு —மூச்செறிகின்ற சுவாசம், இதைச்சேர்ந்த சில நோய்கள் படை, தினவு, கிரந்தி, பித்தாதிக்கம் இவை உண்டாம்.

213. **கம்பு.**—இது நமைசசலையும, சிரஙகுகளையும, வீரியததை யும உணடாககும சரீரவெபபததை நககும குளிரசசி எனபாாகள

214. **செஞ்சோளம்**—இதனால அறபகிரநதிகள, விரணஙகள, மநத ரோகம, கரபபன இவைகள அதிகரிககும சரீர அழகும, பசியும விலகும

215 **கருஞ்சோளம்**—இது நமைசசல, கிரநதி, விரணம, அயாவு இவைகளை யுண்டாககும மாறு நிறமான அழகைததரும

216 **பட்டாணி**—இது சாவகாசமாயச சீரணமாகும பலததை யும, அதிகமாய உபயோகிததால பேதியையும உணடாககும இது படடககடலை எனறுஞ சொலலபபடும

217 **மொசசைககொடடை**—இது திரிதோஷஙகளையும, இரைச சலைத தருகினற ஆவிருத வாயுவையும உணடாககும இதை அவரை எனறும மொசசை எனறும சொலலுவதுணடு

218 **தட்டைபபயறு**—இது அககினி மநதததையும, சநநிபாதத தையும உணடாககும இதில **வெணபயறு** ஓடுவாதததையும **கரும்பயறு** சிலேஷமவாதததையும, பஙகுவாதததையும விலககும

219 **சிறுபயறு**—இது கபகோபததையும, பைததியததையும அரோசகததையும விளைவிககும பிததவாதததை யுணடாககும இதறகுப பணிபபயறெனறும பெயா

220 **கொள்ளு அலலது காணம்**—இதனால பீஜவாயு, பிததகுன மம, பைததியம இவையுணடாம வாதவலி, நீரேறறம, களிாசுரம இவைபோம மருநதை முறிககும

221 **பனைவெலலம்**—இது வாதபிதத தொநதம, சிலேஷம தோ ஷம, சநநி பாதம, வாதகுனமம இவைகளை நீககும

222 **ஈசசம்வெலலம்**—இதனால புதகிமநதம, சிலேஷமவாதம, உளளிற சீதளம, பிததகோபம, திமிாவாயு இவையுணடாம

223 **தென்னம்வெல்லம்**—இதனால செரியாமநதம, வீககம, நீரே றறம இவை அதிகரிககும

224 **பனங்கற்கணடு**—இது மேகசுரம, நீாசசுருககு, உஷணதாகம இவைகளை நீககும

225 **எருமைபபால**—இது மதுர ரசமுடையது திமிா வாயு வையும தூககததையும அதிகரிககும தெளிநத புததியின கூாமை யையும, நலலமருநதின குணததையும கெடுககும உடலைபபருககச செயயும. அதிகமா யுபயோகிததால வயிறறுபபுசம உணடககும. பலகாரி பிததஹரம

226 **எருமைததயிா**—இது இனிபபு துவாபபு இரசஙகளையுடை யது உருசிகரமும பிததஹரமுமானது கொஞசம புளிபபாயிருந

தால் சீரணகாரி காமாலையைப் பரிகரிக்கும் தூக்கத்தை அதிகப் படுத்தும். அதிகமாயப் புசித்தால் வயிற்றைப் பெருக்கச் செய்யும் இருமல், உப்புசம், இரத்தக் கெடுதி, சோம்பல் இவைகளை யுண் டாக்கும்

227 எருமைவெண்ணெய் —இது இனிப்பு, துவர்ப்பு ரசங்களை யுடையது. பித்தஹரம் இதன் மற்றக் குணங்களெல்லாம் இதன் தயிரை யொத்தது

228 எருமைநெய் —இதனால் அறிவு, அழகு, கண்ணொளி இவை கள் மத்திமமாம் வாதபித்த தோஷம், சுரப்பண் இவையுண்டாம்

229 கத்தரிக்காய் —இது பித்தத்தால் வந்த கபத்தை நீக்கும் தொத்துச் சொறி, சிரங்கு இவைகளை அதிகப்படுத்தும் அதன் பிஞ்சு திரிதோஷத்தை விலக்கும் முகிழ்விரியாத பிஞ்சு சுரம், பித்ததோ ஷம், கபம் இவைகளை நீக்கும் இதனால் மலம் இளகும் குரல்தொனி பலக்கும்

230 அவரைக்காய் —இதில் விரைமுதிராத வெள்ளையவரைப்பிஞ்சு வாதாதி முத்தோஷம், விரணம், சுரம், விழிக்குள் முதிர்ந்த சிலேஷ்ம பிலம் முதலியவைகளை நீக்கும் இது இராப் போசனத்திற்கும் மருந்துண்பவர்க்கும் உதவும்

231 கொட்டையவரைக்காய் —அதாவது வித்துமுதிர்ந்த அவ ரைக்காய் அருசியையும், ஔஷத நன்மையையும் நீக்கும் அக்கினி மாந்தம், அதிசாரம், சரீரபளுவு, வாததோஷம், சிலேஷ்மகோபம், குத்தல் ஆகிய இவைகளை யுண்டாக்கும்

232 வாளவரைக்காய் —இது பித்தாதிக்கம், வாந்தி, அருசி, குதி வாத ரோகம், வாயச்சுரப்பு ஆகிய இவைகளை யுண்டாக்கும்

233 மொச்சைக்காய் —இது திரிதோஷங்கள், தொனிக்கத்தக்க வா தம், க்ஷீணமலம் இவைகளை விருத்தி செய்யும் மிகுந்த சூட்டைத் தணிக்கும்

234 பீர்க்கங்காய் —இதனால் சீதளமும், பித்தம் தன்மாத்தி ரைக்குமேல் மூன்று பங்கும் அதிகமாம் வாதகபங்கள் தத்தம் நிலை பிசகும்

235. முருங்கைக்காய் —இது அஸ்திசுரம், கிருமி இவைகளைப் போக்கும் வெகு ருசிகரமானது வாயுஹரம் விஷத்தைப்பரிக ரிக்கும் உஷ்ணவிருத்திகாரி பத்தியத்திற்கு உதவும் கபத்தை நீக் கும் தாதுவிருத்தியை யுண்டாக்கும்.

236 சுரைக்காய் —இது உஷ்ணமானது இதனால் வாதபித்தம் அரோசகம், பீனிசரோகம், ஆமம், மார்புநோய் இவையுண்டாம் உடற்சூடு நீங்கும்.

237 உருளைக்கிழங்கு — இது உருசியானதும் அஜீரணம், வாயு, இவைகளை யுண்டாக்குகிறது மன்றிச் சாவகாசமாய்ச் சீரணமாகும்.

238 மரவள்ளிக்கிழங்கு — இது பைத்தியவாத தொந்தத்தையும், அக்கினி மாந்தத்தையும் உண்டாக்கும்.

239 பெருவள்ளி அதாவது ஆளவள்ளிக்கிழங்கு — இதனால் வாத மூலம், வாதகுன்மம், அக்கினிமந்தம் இவை யுண்டாம்.

240 சிறுவள்ளிக்கிழங்கு — இது மந்தம், கரப்பன், சிலேஷ்மவிருத்தி, மூத்திரமூலம் ஆகிய இவைகளை யுண்டாக்கும். இதனால் உதராக்கினி கெடும்.

241 முள்ளங்கிக்கிழங்கு — இதனால் வாதப்பிணி, கரப்பன், வயிற்றெரிச்சல், குத்தல், குடல் விருத்திநோய், இருமல், கபம், தலைவலி, நீரேற்றம், பல்நோய், பற்சிலந்தி, குன்மம், சுவாசம், மூலக்கடுப்பு இவை போகும்.

242 பனங்கிழங்கு — இது அஸ்திச்சூடு, பித்தமேகம் முதலிய மேகங்களும் போம். குளிர்ச்சி, வனப்பு இவைகளை உண்டாக்கும்.

243 வெங்காயம் — இதனால் தேக உஷ்ணம், சிரங்கு, மூலம், இரத்தபித்தம், நாகச்சரம், காசம், உஷ்ணபேதி இவை நீங்கும். அக்கினிமந்தம், சந்நிபாதம், இருமல், வயிற்றுப்புப்பல் இவை விருத்தியாம்.

244 வெள்ளைப்பூண்டு — இது சன்னி, வாதரோகம், சிலேஷ்மசிரஸ்தாபம், வாய்ப்பூட்டு, நீரேற்றம், சீதபேதி, இவைகளை நீக்கும்.

245 முருங்கைக்கீரை — இதனால் அக்கினிமந்தம், உட்சூடு, தலைநோய், பித்தமூர்ச்சை, கண்ணோய் ஆகிய இவைகள் விலகும்.

246 சிறுகீரை — இது கண்புகைச்சலாலான நேத்திரநோய், காசம், படலம், பாதரசமேகம், விரணம், மூத்திரக்கிரிச்சரம், வீக்கம், பித்தநோய், நாவி பாஷாணம் முதலிய விஷங்கள் ஆகிய இவைகளைப் போக்கும். அழகுண்டாம்.

247 கலவைக்கீரை — இது வாதபித்த கபதோஷங்களையும், மலச்சிக்கலையும், குடல்வாதத்தையும் போக்கும். பத்தியத்திற்காம்.

248 ஆரைக்கீரை — இதுவே நல்லசுவையும் நாவிதழுமுள்ள நீராரைக்கீரை. இது பித்தநோயையும், அதிமூத்திரத்தையும், இரத்தப்பிரமேகத்தையும் நீக்கும்.

249 பசரைக்கீரை — இது அதிக சுவையுள்ளது. புணர்ச்சியில் இச்சையையும், கபத்தையும் பெருக்கும். தாகத்தையும் சூட்டையும் தணிக்கும். மலத்தை யிளக்கும்.

250 புளியாரை — இதனால் பித்தமயக்கம், வாத கப மிசிரம், மூலவாயுக கிராணி, ரத்தமூலம் இவை போம்.

251 புளிச்சிறுகீரை — இது சிறுநீர்க்கிருமல், மந்தம் இவைநீங்கும். காயசித்தி, புணர்ச்சியிச்சை, வீரியவிருத்தி இவற்றை உண்டாக்கும்.

252 புளிப்புக்கீரை—இது வாயுரோய, அருசி, சீதளம, இரதத பித்தரோகம, கரப்பன இவைகளை நீக்கும

253 கோழிக்கீரை அதாவது பருப்புக்கீரை.—இதனுல சொறியும, கரப்பனும, அதிக கிருமியும உணடாம

254 கொடிவசலைக்கீரை—இதனுல மூததிரககடுப்பு, மூததிரகிரிச சரம, ஒழுககு வெளளை, அருசி, வாநதி ஆகிய இவைகள போம

255 காசினிக்கீரை.—இதனுல அஸதிதாதுகதசுரமும, வீககமும, உதிரததழுககும நீஙகும இரததவிருததியாம

256 பண்ணைக்கீரை—இது ஆமம, கரப்பன, கிரநதி, விரணம இவைகளை நீககும மலததை இளககும

257 முருங்கைப்பூ—இதனுல பிததசோஷமும, அரோசகமும நீஙகும கணகுளிரசசியும, சுககிலவிருததியும உணடாககும

258 கொட்டைமுந்திரிப்பழம்—இது தாகததையும சரீரவெப்பத தையும நீககும கரப்பன, துஷ்டவிரணம, கிரநதி, நெஞசிற கரகரப்பு இவைகளையுணடாககும

259 சீத்தாப்பழம்—இதனுல பிததசிலேஷ்ம தொநதமும, அக கினிமாநதமும, சிததப்பிரமையும உணடாகும

260 பனம்பழம்—இது, கரப்பன, அழுகியசிரஙகு, மலபநதம முதலியவைகளை யுணடாககும

261 சோற்றுக்கற்றாழை—இதனுல வாதமேகம, கபகோபம, கிருமிகுததல, பெருவியாதி, மூலம, உனமாதம, குனமம, வயிற்றுநோய, தினவுளள பிததகிரிசசரம இவைபோம

262. நுங்கு—இது வியாககுருவை நீககும பசியைததரும சீத பேதியை விலககும

263 ஆமணக்கெண்ணெய அலலது விளக்கெணணெய—இதனுல விரோசனமாம. கோரவாதம, குனமம, குடலேற்றம, தேகம கண மூககு செவி வாய இவைகளிலுணடாகும எரிசசலும நீஙகும பொனனிறமும, தாதுவிருததியும உணடாககும

264 சிற்றுமணக்கெண்ணெய—இது ஔஷதஙகளின வெப்பங களையும, வாயுவினுல உணடாகிற மூல உஷ்ணஙகளையும நீககும அனறியும சிசுககளைத தாயபோல வளாககும

265 பனங்கள்ளு—இது சுககில சோணிதவிருததி, பிததாதிககம, ஸப்த தாதுககளுககு உறுதி இவைகளை உணடாககும

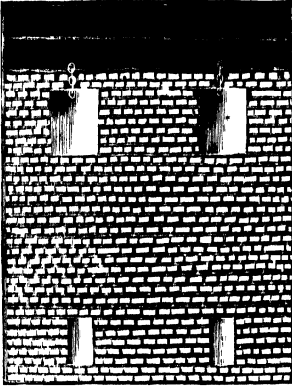
266 தென்னங்கள்ளு.—இது சோணித சுககிலவிருததி, பாணடு, சோபை, வாதபிததததொநதம முதலியவைகளை உணடாககும.

267 ஈச்சங்கள்ளு—இது உள சுழலைப்பிரமேகம, மூததிரகிருச சுரம, அரோசிகம, புததி இவைகளை நீககும குளிரசசி, பிததகோபம, திமிரவாயு இவைகளை உணடாககும

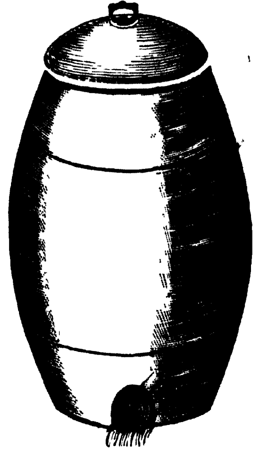
## 7. ஆகாரத்திற்குரிய விளை பொருள்களைப் பாகம் செய்வ தற் குதவும்படி ஆயத்தப் படுத்தல்.

### நெல்லைக்குத்தி அரிசி ஆக்கல்.

**பச்சை அரிசி**—நன்றாய் முதிர்ந்து பழுத்த எந்தச்சாதி நெல் லாகிலும் அறுக்கப்பட்டு, அதிலுள்ள சாவி அதாவது பதரானது தூற்றல், புடைத்தல் முதலியவைகளால் போக்கப்பட்டு, களத்தி லிருந்து வீடுவந்து சேர்ந்தபின் அதை நன்றாய் வெய்யிலில் உலர்த்தி, அச்சூடு ஆறியபின் 1, 2, இந்த லக்கங்களையுடைய வடிவுபோன்ற



1 களஞ்சியம்



2 குதிர்

அல்லது வேறுவிதமான களஞ்சியம் அல்லது குதிரில் கொட்டிக் கொஞ்சம் பழகியபின் அதாவது பழையதானபின் அரிசியாக்க விரும்புந் தருணத்தில், அதை மறுபடியுங் கொஞ்சம் வெய்யிலி லுலர்த்தி, அதிற் கொஞ்சத்தை உள்ளங்கையிற் கொண்டு கசக்க, அந் நெல்லின் அரிசியும், உமியும் வேறுபடுவதைப் பார்த்து, அத்தருணத் தில் வெய்யிலைவிட்டப் புறப்படுத்தி, மற்றொரு தடவை கல், மண், பதர், முதலியவைக ளில்லாமற் புடைத்தபின் ஒருநாள் ஆற வைத் திருந்து, மறுநாள் அடியிற்கூறுமாறு அரிசி ஆக்கிக் கொள்ளவேண் டும்.

கல்லுரலின் குழியை ஒத்த ஓர் குழியையுடைய கற்றரை அல் லது கடினமான தரையில் அக்குழியானது மையமாய் இருக்கும்படி

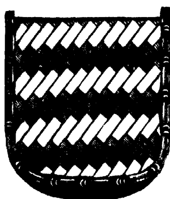
அதின்மேல் 3, இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற கல், மண், மரம் இவைகளில் ஏதாவ தொன்றினால் செய்யப்பட்ட குந்தாணியை

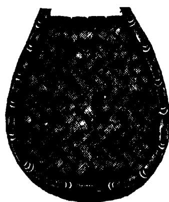


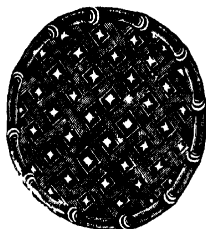


3 குந்தாணி 4 உலக்கை

வைத்து, அதில் அக்குந்தாணியின் முக்கால் பாகம் நிறையும் படியாய் நெல்லைக் கொட்டி, இரண்டு அல்லது மூன்று பேர்கள் 4 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவு போன்ற உலக்கைகளைக் கொண்டு குத்துக்குப் பின் குத்தாக மாற்றி மாற்றிக் குத்திக்கொண்டே யிருந்து அந்நெல்லின் பெரும்பான்மையின் உமி, அரிசி இவைகள் பிரிபட்டவுடனே அதைக் கிளறி இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு, மறுபடியும் அக்குந்தாணியில் மீதிநெல்லையும் கொட்டி, இவ்வாறே குத்தியபின் அவற்றை எல்லாம் நன்றாய்க் கலந்து, உமி நீங்கும்படியாய் 5, 6 இந்த இலக்கங்களையுடைய வடிவு போன்ற முறம் சுளகு இவைகளால் நன்றாய்ப் புடைத்து உமியைப்



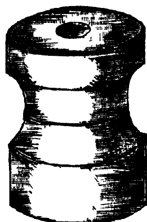




5 முறம் 6 சுளகு 7 சல்லடை

போகவிட்டு, அரிசி, நெல் இவைகள் கலப்பாயிருப்பதை மற்றொரு தடவை குத்தி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது. முதலில் குத்தியதற்குக் குத்தல் என்றும், இரண்டாந்தரம் குத்தியதற்கு மழுக்கல் என்றும் சொல்லப்படுகின்றது. இவ்வாறு மழுக்கியபின் அதை எடுத்து 7 இந்த லக்கத்தை யுடைய வடிவுபோன்ற சல்லடையில் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் எடுத்துக்கொண்டு அச்சல்லடையை வலமும் இடமுமாக அசைத்துக் கொண்டேயிருக்க, அதிலுள்ள உமி அரிசி இவைகள் அச்சல்லடையின் சிறு துவாரங்களின் வழியாய்க் கீழேவிழ உமிபிரியாத நெற்கள் மட்டும் அச்சல்லடையில் நிற்கும். அதை இப்பால் கொட்டிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இவ்வாறு நெல் அரிசி இவைகளி லிருந்து நெல்லைச் சல்லடையால் எடுப்பதற்குச் சலித்தல் என்று பெயர். இவ்வாறு சலித்தபின் மீதியிருக்கும் நெல்லை மற்றொருதடவை குத்தி அதை உமி அரிசி இவைகளின் கலப்புடன் கலந்துகொண்டு

உமியைப் புடைத்துவிட்டுப் பின்பு அரிசியை 8, இந்த இலக்கத்தை யுடைய வடிவுபோன்ற கல் அல்லது மரவுரலின்பேரில் ஒரு சிறிய ருந்தாணி அல்லது வாயோட்டை வைத்து, அதில் இவ்வரிசியைக் கொட்டி, அதுசற்று வெண்மை ஆகும்வரையில் அதாவது அவ்வரிசியின் மேலிருக்கும் மெலிதாகிய தவிடு போகும்வரையிற் குத்தி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது இதற்குத் தீட்டல் என்று பெயர் இப்படியே அரிசியை யெல்லாம் தீட்டியபின் அத்தீட்டிய அரிசியைப் புடைக்க அதின் தவிடானது விலகிப்போய் அரிசி சுத்தமாய் விடும் இது சாதாரணமாய் வியாபாரத்தின் பொருட்டு அரிசியைத் தயார்செய்யும் வகை ஆனால் தங்கள் சொந்தத்தின் பொருட்டுத் தாமே குத்திக் கொள்வதாயிருந்தால் மழுக்கல், சலித்தல் முதலிய காரியங்களை மற்றொருதடவை செய்து தீட்டிய அரிசியைக் கல் முதலியவைகள் விலகும்படி நேம்பியும், குறுநொய் முதலியவைகள் விலகும்படி கொழித்தும், அரிசியைச் சுத்தமாக்கிக் கொள்ளுகிறார்கள் இவ்வாறு செய்வதினால் உண்டாகும் அரிசியை அன்னமாகச் சமைக்கவும், குறுநொய்யைச் சமைக்க அல்லது மாவாக அரைக்கவும், தவிட்டை மாடுகன்றுகளின் ஆகாரமாகவும், வாதரோகிகளின் வலியைத் தணிப்பதின்பொருட்டும் வறுத்து ஒத்தணம் போடவும், உமியை அடுப்பு, கும்மட்டி, உலைக்களம், எருமுட்டைதட்டல், சோற்றுக்கற்றாழை, வாழைப்பழம் முதலியவைகளின் இரஸத்தை எடுத்தல், பனிக்கட்டிகள் கரையாமல் பத்திரப்படுத்திவைத்தல் முதலியவைகளுக்கு உதவுகின்றது

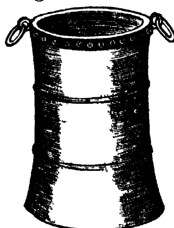


8 உரல்

புழுங்கல் அரிசி—நன்றாய் முதிர்ந்து பழுத்த எந்தஜாதி நெல்லாகிலும் முன்போலவே களத்திலிருந்து வீடுவந்து சேர்ந்தபின் அதை நன்றாய் உலர்த்திப் புதிதாயிருக்கையில் அல்லது களஞ்சியத்திற் கொட்டிப் பழகியபின் புழுங்கல் அரிசி ஆக்கவேண்டுமானால் அந்நெல்லை மற்றொருதடவை புடைத்துக் கல் பதர் முதலியவைகளைப் போக்கிவிட்டு, அதில் தேவையான அளவை 9, 10 இந்த லக்கங்களையுடைய வடிவுபோன்ற கங்காளம், ஜோடுதவலை முதலிய பாத்திரங்களில் அல்லது காரை அல்லது மரத்தினால் செய்யப்ப

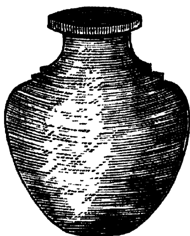


9 கங்காளம்

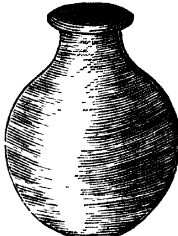


10 ஜோடுதவலை

டட ஓா தொட்டியில முநதியநாள இராவிலேயே ஊறவைததிருநது மறுநாள விடியறகாலையில ஜலமநீஙகலாக நெலலைமட்டும 11, 12 இநத இலககஙகளை யுடையவடிவுபோ னற வாய சிறுதத ஓா அணடா அல லது பானையில நிர மபக கொட்டி அ தனவாயை மூடி, அப பாததிரததை அடுபபில வைத துச சமமாய எரி



11 அணடா



12 பானை

பபிடடு, அதாவது அபபாததிரததின அடியிலிருககும எரிபபானது நானகு புறஙகளிலும படாநது எரியுமபடியாய எரிதது, சறறேறக குறைய 1½-மணி நேரததிறகுபபின அதாவது அபபாததிரததின வாயிலிருநது ஆவி வநது அதிலுளள நெலலானது கொஞசம வெநத பதம எனறால நெலலில ஒவவொனறும வெடிததிருபபதைப பாாதது அததருணததில நெலலை அடுபபைவிட டிறககவேணடியது இபபடிச செயவதறகுப புழுங்கலேன்று பெயா பிறகு ஓா மூஙகிறபாய அல லது சுததமான தரையில கொட்டி நனறாயப பரபபிச சறறேறக குறைய 5 அலலது 6 மணிநேரம வரையில வெயயிலிலுலாததி, அத தருணததில இடைககிடை அநநெலலின எலலாப பககஙகளிலும துலாவி அலலது கிளறிக கொணடே இருககவேணடியது இதறகு ஆளவாட்டேன்று பெயா பினபு அதின கொஞசததைக கையிலெடுதது கசககி அரிசியும உமியும பிரிபடுந தருணததில அதை வாரி நிழலிற பரபபி காறறுடசெயது, மறுநாள பசசை அரிசியாகக நெலலைக குததியது போலவே குததி அரிசியாககிக கொளள வேணடியது இவ வரிசியானது சுததமாய இருபபதறகுச செயயும குததல, புடைததல மழுககல முதலிய வேலைகள ஒவவொரு தடவையே போதுமனதாய இருககினறது நெலலைப புழுககுவதின பொருட்டு முநதியநாள ஊறவைததிருநது மறுநாள புழுககுவதறகுப பதிலாக மறுநாள காலை யிலேயே நெலலையும ஜலததையும பாததிரததில கொட்டி அடுபபில வைததுப புழுககுவதுமுணடு நெலலைபபுழுககுவதன பொருட்டு இடும எரிபபானது ஒருபககததில அதிகமாயும, ஒருபககததிற குறை வாயும, மறறொருபககததில எரிபபு இலலாமலும இருபபதினாலும, உலாததுகையில அதிகநேரம வெயயிலில போட்டிருபபதினாலும, அடிககடி துளாவி அலலது கிளறிக கொடுககாம லிருபபதினாலும, அரிசியானது கெட்டுப போயவிடு மாகையால, எரி இடுதல உலாத

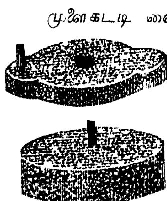
தல முதலிய காரியங்களைப் பற்றிச் சற்று ஜாக்கிரதையாயிருப்பது அவசியமாய் இருக்கிறது.

### காயத்தானியங்களைப் பருப்பாக்கல்

காயத்தானியங்களை அதிகநாள் வைத்திருப்பதினால் அவை புழுத்துக் கெட்டுப் போய்விடுமாகையால், அவ்வாறு கெடாதிருப்பதன் பொருட்டுப் பின்வருமாறு அவைகளைப் பருப்பாக்கிக் கொள்வது நலம். இத்தானியங்களை உடைப்பதற்குமுன் அவைகளிற் சிலவற்றைச் செம்மண், சாணம், முதலியவற்றால் முளைகட்டியும், சிலவற்றைத் தனி ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்தும், இன்னுஞ் சிலவற்றைக் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைத் தடவியும் உலர்த்திப் பருப்பாக்குவது வழக்கம். இவ்வாறு ஊறவைப்பதாலும், உலர்த்துவதாலும் தானியங்களின் உமி அதாவது பொட்டு முதலியவைகள் சுலபத்தில் விலகிப்போவதுமன்றி அதிக நொய்யின்றிய பருப்பாகும்.

**துவரையை முளைகட்டிப் பருப்பாக்கல்**—முதனாள் விடியற்காலையில் 9, 10, இந்த இலக்கங்களையுடைய வடிவுபோன்ற ஓர் பாத்திரத்தில் குடிப்பதற்குப் பிரயோகமான சற்றேறக்குறைய இரண்டு குடம் நல்ல ஜலத்தைக் கொட்டி, அதிற் சற்றேறக்குறைய இரண்டு புட்டிக்கூடை அளவான நல்ல செம்மண்ணையும், சற்றேறக்குறையத் தேங்காயளவான பசுவின் சாணத்தையும், பாத்திரத்திலுள்ள ஜலத்திற்போட்டுக் கூழ் போலக்கரைத்து அதில் 20, அல்லது 25-படி துவரையைக் கொட்டி நன்றாய்க் கலந்து, ஓர் தரையில் உலக்கை அல்லது அதைப்போன்ற ஒரு தடியைப் படுக்கவைத்து அல்லது நிறுத்தி, அதன்மேல் அல்லது சுற்றிலும் பாத்திரத்திலுள்ள துவரையை வாரிக் கோபுரம்போலக் குவியலாக வைக்கவேண்டியது. பிறகு துவரைக் குவியலாக மீதியிருக்கும் சேற்றை அப்படியே வைத்திருந்து சுமார் 12-மணிக்குக் குவியலைப்பிரித்துச் சேற்றில் மறுபடியும் கொட்டிக் கலந்து, முன்போலவே குவியலாகவைத்திருந்து இரவில் படுக்கப்போகுந்தருணத்தில் சுமார் 10-மணிக்கு அக்குவியலின்மேல் எல்லாப்பக்கங்களிலும் கொஞ்சம் வெந்நீரைத் தெளித்துக் கொஞ்சம் சாம்பற்பொடியையும் தூவிக் கோணி அதாவது சாக்கு அல்லது பாய் இவைகளில் ஏதாவதொன்றைக் கொண்டு அக்குவியலை நன்றாய் மூடிவைக்கவேண்டியது. மறுநாட்காலையில் போர்வையைத் திறந்து துவரை ஒவ்வொன்றிலும் தெரிந்தும் தெரியாததுமான சிறிய முளைகள் புறப்பட்டிருப்பதைப் பார்த்து, அக்குவியலைக் கலைத்து நல்ல வெய்யிலில் இரண்டுநாள் உலர்த்தியபின், அதைக்கூட்டி மண்ணுடன் எடுத்து அப்படியே இரண்டு நாள் ஆறவைத்திருந்து பின்பு அதன் மண்ணைப் போக்கிவிட்டுப் பின் வருமாறு பருப்பாக்க வேண்டியது

முளைகட்டி வைத்திருக்கும் துவரையைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் எடுத்து 13 இலக்கத்தை உடைய வடிவு போன்ற கல் இயந்திரத்தின் நடுமுளையின் துவாரத்தில் நிரம்பக் கொட்டி அதிக பளுப்போடாமல் அதாவது அதிக அழுத்தமில்லாமல் மேலாகவே சுற்றிக் கொண்டேவர அவைகளுடைந்து பருப்பாகிப் பொட்டுடன் இயந்திரத்தைச் சுற்றிலும் விழ, மேலும் மேலும் துவரையை முன் போலவே முளையின் துவாரத்திற் கொட்டி அரைத்துக் கொண்டே எல்லாவற்றையும் பருப்பாக்கிய பின் அவற்றை வாரி நன்றாய்ப் புடைத்துப் பொட்டைப் போக்கி உடையாத துவரைகளைத் தனியே யெடுத்து மறுபடியொருதடவை உடைத்துப் புடைத்துப் பொட்டைப் போக்கியபின் தீட்டல், நேம்பல் முதலிய செய்கைகளால் அப்பருப்பின் குறுநொய், கல் முதலியவைகளைப் போக்கிச் சுத்தமாக்கி உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டியது.



13 துவரையுடைக்கும் இயந்திரம்

இப்பருப்பிற்கு நல்ல நிறமும், மணமும் உண்டாவதின் பொருட்டே பசுவின் சாணத்தை உபயோகிப்பது வழக்கம். சிலர் சாணத்தைத் தவிர்த்தும் முளைகட்டுவதுமுண்டு. அதன் உமி, முதலியவைகள் மாடு, கன்றுகளின் ஆகாரத்தின் பொருட்டு உதவுகின்றன.

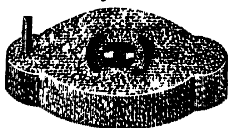
**மொச்சை, தட்டை, காராமணி, கடலை, நரிப்பயறு, கொள்ளு, அல்லது காணம், இவைகளைப் பருப்பாக்கல்** —இக்காய்த்தானியங்களி லேதாவ தொன்றை ஓர் பாத்திரத்திற்கொட்டி, அது முழுக்கத் தேவையான நல்ல ஜலத்தை விட்டு ஓர் இரவெல்லாம் ஊறவைத்திருந்து மறுநாட் காலையில் ஜலத்தை வடித்து விட்டு, நன்றாய் வெயிலில் உலர்த்தித் துவரையைப் போலவே இவைகளையும் பருப்பாக்க வேண்டியது. இவற்றுள் மொச்சையை மட்டுந் துவரையைப் போல முளைகட்டியும் பருப்பாக்குவதுண்டு.

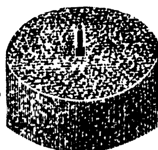
**உழுந்து, பச்சைப்பயறு இவைகளைப் பருப்பாக்கல்** —இத்தானியங்களை ஓர் முறத்திற் கொட்டி, கொஞ்சம் நல்லெண்ணெய் விட்டுப் பிசறி நன்றாய் வெயிலிற் காயவைத்து, மறுநாள் மற்றைத் தானியங்களைப் பருப்பாக்கியது போலவே இவைகளையும் பருப்பாக்கவேண்டியது.

வியாபாரிகள் எல்லாக் காய்த்தானியங்களையும் மேற்கூறியபடி பருப்பாக்காமல் அதாவது முளைகட்ட வேண்டியவைகளை முளைகட்டாமலும், எண்ணெயைத் தடவ வேண்டியவற்றிற்கு அதைத் தடவாமலும், எல்லாவற்றையும் ஒரேவிதமாய் ஜலத்தில் ஊறவைத்து உலர்த்திப் பருப்பாக்குகிறார்கள். இவ்வாறுசெய்த பருப்புகள் சுவை, மணம், நிறம் முதலியவைகளில்லாமல் பருப்புகள் மண்ணைப் போலாகிச் சடுதியில் வேகாமலும் இருக்குமாகையால் அந்தந்தத் தானியங்களை அவற்றிற் கொத்தபடி பருப்பாக்குவது அவசியமாய் இருக்கின்றது.

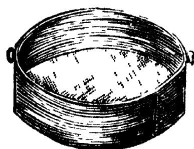
## கோதுமையை நொய்யாகவும் மாவாகவும் அரைத்தல்.

ஏதாவது ஓர் அளவான கோதுமையைக் கல், மண், செத்தை இவைகளின்றிப் புடைத்துவிட்டு ஒருநாள் இரவில் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்துப் பிசறி அதைக்கோணி அல்லது சாக்கால் மூடி வைத்திருந்து, மறுநாட் காலையில் அதை எடுத்து, 14 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற இயந்திரத்திற் சிறுகச் சிறுகப் போட்டுக் கோதுமை முழுவதையும் அரைக்க, விழுவது பொட்டு அதாவது உமி, கப்பி, நொய், மா இவைகளையுடையதாய் இருக்கும். பின்பு இதை ஓர் சல்லடையால் சலிக்க அதன் பொட்டுகள் அதாவது உமிமட்டும் அச்சல்லடையில் தங்கிநிற்க மா, நொய், கப்பி இவைகள் தரையில் விழுகின்றன. இந்தப் பொட்டை இப்பால் எடுத்து வைத்துவிட்டுத் தரையில் விழுந்திருக்கும் கப்பி, நொய், மா இவைகளைக் கலப்பை 15 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவையொத்த துணி அல்லது இரும்புக் கம்பிகளால் பின்னப்பட்ட வலைபோன்ற மற்றொரு சல்லடையில் கொட்டி அரிக்க அல்லது தேய்க்க, அதிலுள்ள மாவானது தரையில்விழும் அதையும் இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு, பின்பு அச்சல்லடையில் மீதியாய் இருக்கும் கப்பியோடு கலந்த நொய்யை நேம்பிப் புடைத்துக் கப்பியை விட்டு வேறாக்கி, இப்பால் எடுத்துக் கொண்டு, பின்பு கடைசியாய் நிற்கும் கப்பியையும் முதலில் எடுத்து வைத்திருக்கும் பொட்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து நன்றாய்ப்புடைத்து, பொட்டை நீக்கிவிட்டு, மற்றவைகளை முன்போலவே அரைத்தல், சலித்தல், புடைத்தல் முதலிய காரியங்களால் அவைகளின் நொய், மா இவைகளைத் தனிப்படுத்தி நொய்யை முந்திய நொய்யுடனும் மாவை முந்திய மாவுடனும் சேர்த்துவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.





14. இரவை கோதுமை யந்திரம்

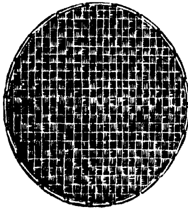


15 இரவைச்சல்லடை

கோதுமையை நொய்யாக்குவதற்கென்று ஏற்பட்டிருக்கும் இவ்வியந்திரத்தின் அடிக்கல்லிலும், மேற்கல்லிலும் இரண்டு முளைகளிருக்கின்றன. அடிக்கல்லின் முளையானது மேற்கல்லின் முளையில் நுழையும்படியாய் மேற்கல் முளையின் உட்புறத்திற் குழல்போல ஓர் குழியை யுடைத்தாயிருக்கின்றது. இம்முளைகள் கோதுமையை நொய்யாக அரைக்கையில், மேற்கல்லும் அடிக்கல்லும் ஒன்றாய்ச் சேராமல்

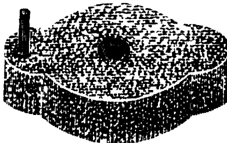
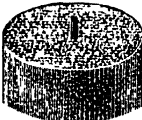
சறறுச சநதுவிடடிருககவும; மாவாய அரைககையில கலலுடனகல ஒடடியிருககவும தககபடி அமைககபபடடிருககினறது மேறகலலும கீழககலலும ஒடடியிருகக வேணடுமானால மேறகலலின நடுமுளையை ஓர சிறியகலலினால கொஞசம தடட இரணடுகறகளும பொருநதிவிடும இவைகளலலாமல மேறகலலின சுறறளவின ஓரததில மறறொரு முளையுணடு அது இயநதிரததைப பிடிதது அரைபபதின பொருடடே உதவுகினறது

மேறசொலலிய கோதுமை நொயயை வியாபாரிகள சிறு நொயயை வேறாகவும, பெருநொயயை வேறாகவும பிரிதது ஒனறை உயாநத விலைககும மறறொனறைத தாழநதவிலைககும விறபது வழககம சொநதததிறகு அரைபபவர்கள இவவாறு வேறுபடுததுவது அனாவசியம கோதுமையை அரைககத தொடஙகுமுன தரையில அதாவது இயநதிரததினடியில நொய முதலியவைகள சேதமாகாமலும, அவைகளுடன கல, மண முதலியவைகள சேராமலு மிருபபதின பொருடடு ஓர கோணி அதாவது சாககு அலலது 16 இநதலககததைப யுடைய வடடசசுளகை இடுவது அவசியமாய இருககினறது


16 வடடசசுழக

## அரிசி கோதுமை முதலிய தானியங்களை அரைத்து மாவாககல்

அரிசி, கோதுமை, சோளம, கமபு, இராகி முதலிய நஞசெய புஞசெயத தானியஙகளையும, துவரை, கடலை, உழுநது, பயறு, காராமணி, கொளளு அதாவது காணம முதலிய காயததானியஙகளின பருபபையும நனறாய உலாததித திடடிப புடைதது, தவிடு, பொடடு முதலியவைகளைப போககிவிடடு மேறசொலலிய வடடசசுளகில 17 இநத லககததை யுடைய வடிவு போனற இயநதிரததை வைதது அதின நடுததுவாரததில சிநதபபடுததி வைததிருககும தானியஙகளிலேதாவதொனறைக கொஞசங கொஞசமாய கொடடி அரைகக, அது மாவாகிவிழும இம மாவானது அதிக சனனமாய இருககவேணடுமானால, இயநதிரததின இரணடு கறகளும கனததவைகளாயிருபபதுடன அரைபடுவதன பொருடடு அடிககடி அதிறபோடும தானியஙககவேணடும அலலாமலும மேலாக அரைககாமல பருவை இருநதியும அரைககவேணடும இலலாவிடின



17 மாவரைககுமயநதிரஙகள மிகச சொறபமாய

மா சற்றுப் பருமனாயிருக்கும். மேற்கூறிய 13, 14, 17 இந்த லக்கங்களையுடைய இயந்திரங்களின் உட்பாகம் அதாவது அரைபடும் ஸ்தானம் இடைக்கிடை கற்கொத்தர்களால் சொரசொரப்பா யிருக்கும்படி கொத்தப்பட வேண்டும். அவ்வாறு கொத்தப்படாவிடின் அவைகளிற் போடும் தானிய முதலியவைகள் அரைபடா.

### நெல்லைக்குத்தி அவலாக்கல்

ஓர் பெரியபாத்திரத்தில் 7 அல்லது 8 படி ஜலத்தைக்கொட்டி அதை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி அது சத்தமாகச் சொதிக்கண்டவுடனே அப்பாத்திரத்தை அடுப்பை விட்டிறக்கிக் கொண்டு அதில் 5 அல்லது 6 படி நெல்லைச் சாவி, செத்தை, குப்பை முதலியவைகளில்லாமல் சுத்தப்படுத்திக் கொட்டி, அது ஓர் இரவும்பகலும் ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு அடுப்பை மூட்டி அதன்பேரில் 18 இந்த லக்கத்தை யுடைய வடிவுபோன்ற ஓர் வாணு அல்லது வறுக்குஞ் சட்டியை வைத்து அது காய்ந்தபின் பக்கத்தில் வைத்திருக்கும் ஊறின நெல்லில் மூன்று அல்லது இரண்டு அள்ளை எடுத்து வாணுவிற் போட்டு 19 இந்த லக்கத்தை யுடைய வடிவுபோன்ற வறுக்குந் துடுப்பத்தினால்* புரட்டிக் கொண்டே வறுக்க அந்நெல்லின் ஈரம்போய் அவைகளிற்சில சடபடவென்கிற சத்தத்துடன் வெடிக்குந் தருணத்தில் அதை ஓர் உரலிற்கொட்டி, இரண்டு பெயர்களால் நெல்லைக் குத்துவது போலக் குத்தவேண்டியது. ஆனால் அவ்வாறு குத்துவதனால் விழும் குத்தல் அந்நெல்லின் சூடு ஆறுவதற்குமுன் வேகமாய் அதாவது சடுதியாய் விழவேண்டும். இவ்வாறு குத்துவதற்கு **அவலிடித்தல்** என்று பெயர். இவ்வாறு இடித்தலினால் அவலின் உமியானது விலகி, அது தட்டையானபின் அதைக் கிளறியெடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இவ்வாறே மீதிநெல்லையும் வறுத்திடித்து உமியுடன் கலந்த அவலைப் புடைத்தெடுத்துச் சுத்தப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.



18 வாணு வறுக்குஞ்சட்டி

19 வறுக்குந் துடுப்பம்

### நெல், சோளம் முதலிய தானியங்களைப் பொரியாக்கல்.

இத்தானியங்களை நன்றாய்ப் புடைத்துச் சுத்தப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு ஆழமாயும் வாய்கன்று கூடைபோலுள்ள ஓர் வாணு அல்லது இரண்டாக உடைந்த ஓர் பானையின்

* இத்துடுப்பமானது தென்னோலைகளின் ஈர்க்குகளைக் கிழித்துச் சுமார் 50 அல்லது 60 ஈர்க்குகளைச் சேர்த்து ஒன்றாய்க்கட்டி, அடியையும் நுனியையும் வெட்டிவிட்டு வறுப்பதற்கு உபயோகப் படுத்தப்படுகின்றது.

அடிப்பாகம் இவைகளி லேதாவதொன்றை, அகன்றவாய் வறுப்பவர்களின் முகமாக இருக்கும்படி கொஞ்சம் முன்புறம் சாய்வாக அடுப்பில் வைத்து அதில் இரண்டு அல்லது மூன்று அள்ளுள்ள நல்லமணலைப் போட்டு நன்றாய் வறுத்து, அதாவது மணலிற் சூடு நன்றாய் ஏறிய பின் சுத்தமாக்கி வைத்திருக்கும் தானியங்களில் ஏதாவதொன்றின் ஒரு அள்ளி எடுத்துக் காய்ந்த மணலிற் கொட்டி வறுக்குந்துடைப்பத்தினால் அத்தானியத்தையும் மணலையும் சற்றுநேரம் நன்றாய்ப் புரட்டிப் புரட்டி வறுத்துக்கொண்டேவர, அதிலுள்ள தானியமானது சட்பட்டென்கிற சத்தத்துடன் மலர்ந்து பொரியாய், அம்மணலின் மேற்பாகத்தில் மிருதாக வறுக்குந் துடைப்பத்தைப் பரப்பிக் கொண்டு அப்பொரியை மேலாக ஒரு புறத்தில் தள்ளிக்கொள்ள வேண்டியது இப்படியே மீதியையும் வறுத்துப் பொரியாக்கிக் கொள்ளவேண்டியது இவ்வாறு பொரித்தபின் உமியுள்ள பொரிகளாயிருந்தால் அவ்வுமியை விலக்கிவிட்டு உபயோகிக்க வேண்டியது இவற்றுள் பொரிபடாத தானியங்களிருந்தால் அவற்றைத் தனியாயெடுத்தி மாவாக அரைத்துக் கொள்ள உதவுகின்றது இப்பொரிகளைப் பலவகையாய் உபயோகப்படுத்துவதுண்டு

## பாலைத் தயிராக்கல்

ஒருபடி பாலை ஓர் அகன்ற வாயையுடைய சட்டியில் கொட்டி அடுப்பில் வைத்து மந்தமாய் எரித்துக் காய்ச்சி, நன்றாய்க் கொதித்துப் பொங்கிவரும் தருணத்தில் கொஞ்சம் ஜலந்தெளித்துப் பொங்குதலை அடக்கவேண்டியது இப்படியே இரண்டு அல்லது மூன்று தடவை பொங்கச்செய்து, பிறகு அடுப்பினெருப்பை எடுத்துவிட்டு, அவ்வடுப்பில் ஒன்றிரண்டு எருமுட்டைகள் அல்லது கொஞ்சம் உமியைப்போட்டுக் கனகனவென்ற சூடு இருக்கச் செய்து பாற்பாத்திரத்தைச் சற்றேறக்குறைய இரண்டு அல்லது மூன்றுமணி நேரம் வரையில் அடுப்பின்மேலேயே வைத்திருக்க, அது சற்றுவற்றிச் சிவந்து ஏடுகட்டிய பிறகு, பாத்திரத்தை அடுப்பை விட்டிறக்கிப் பால் கொஞ்சம் ஆறிக் கைபொறுக்குஞ் சூடாயிருக்கையில் பாலின் ஏட்டை ஒரு பக்கமாய்க் கொஞ்சம் ஒதுக்கிக் கொண்டு, ஒரு ரூபாய் எடை புளித்த மோரை அதிற்கொட்ட வேண்டியது இதற்கே **பிறை குத்தலென்று** பெயர். பின்பு அப்பாத்திரத்தை உறியில் வைத்திருந்து மறுநாட் காலையில் அதைப்பார்க்க அது ஆடைத்தயிராய் இருக்கும். பிறை குத்துகையில் பாலின் சூடானது வேனிற் காலத்திற் குறைந்தும் பனி அல்லது மழைக்காலத்தில் முற்கூறியபடி சூடுள்ளதாயும் இருக்க வேண்டியது.

## தயிரிலிருந்து வெண்ணெய் எடுத்தல்

ஆடைத் தயிரின் பாத்திரத்தைச் சற்றுச் சாய்த்துக் கொண்டு, அதின் ஏட்டோடுகூடிய தயிரின் மேற்பாகத்தை அதாவது தயிரின் மேற்பாதியை மற்றொரு வாயகன்ற பாத்திரத்திற் கொட்டிக் கொண்டு, மீதி இருக்கும் அடித்தயிரை இப்பாலெடுத்து வைத்துவிட்டு, ஏட்டுடன் கூடிய தயிரில் அதின் காலமட்டங்கான ஜலத்தை அதில் விட்டு, அதை நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து, அச்சட்டியின் உட்புறத்து அளைகளில் தயிரில்லாமல் நன்றாய் வழித்துத் தயிருடன் சேர்த்துவிட்டுப் பிறகு பின்வருமாறு அதைக் கடையவேண்டும். ஓரிடத்தில் இரண்டு அல்லது மூன்றுமுழக் கனத்தோடு அசையாமலிருக்கும்படி உறுதியாய் நாட்டி, அதன் கீழ்த் தரையில் ஓர் பிரிமணையை வைத்து, அப்பிரிமணையின் மேல் தயிர்ச்சட்டியை வைத்து, இரண்டு அல்லது மூன்றுமுழ நீளமான காம்புள்ள 20 இந்த இலக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற மத்தைச் சட்டிக்குள் மையமாக வைத்து, அம் மத்துக்காம்பின் அடிப்பாகத்தில் அதாவது அச்சட்டியின் விளிம்பிற்கு அருகிலும், மேற்பாகத்தில் அதாவது மத்துக்கோலின் நுனிக்கு ஒருமுழம் கீழும், நாட்டி இருக்கும் கோலிற்கும் மத்தின் காம்பிற்கும் இடைப்பட்டிருக்கும்படி அரைச்சாண் விரற்கனமுள்ள இரண்டு கயறுகளைத் தளர்த்தியாய்க்கட்டி மத்துக்காம்பின் மையத்தில் சுமார் மூன்றுமுழ நீளமும், அரைச்சுண்டு விரற்கனமுமுள்ள ஓர் மெல்லிய கயிற்றை, பாம்பு கோலைச் சுற்றிக் கொள்வது போல, அதன் இரண்டு நுனிகளும் ஒருமுழம் தொங்கும்படியாய்ச் சுற்றி, அவ்விரண்டு நுனிகளையும் இரண்டு கைகளால் பிடித்துக் கொண்டு முன்னும் பின்னுமாக மாற்றி மாற்றி இழுத்துக்கொண்டே இருக்க வேண்டியது. இதற்கே **தயிர்கடைதல்** அல்லது சிலுப்பல் என்று பெயர். இவ்வாறு சிலுப்புதலால் பாத்திரத்திற் கவிழ்ந்திருக்கும் மத்தின் தலையானது தயிரை உடைத்து அதிலுள்ள வெண்ணெயை வெளிப்படுத்துகின்றது. ஏறக்குறைய 10 நிமிஷம் இவ்வாறு சிலுப்பியபின் மத்தின் தலையை வெளியில் எடுத்துவிட்டு, பாத்திரத்தின் உட்பாகத்து ஓரத்தைச் சுற்றிலும் சுமார் அரைக்கால்படி ஜலத்தைக்கொட்டி அளைகளில் ஒட்டி இருக்கும் தயிர் வெண்ணெய் முதலியவைகள் தயிருடன் கலக்கும்படி செய்துகொண்டு மறுபடியும் மத்தைப் பாத்திரத்திற் போட்டு, மற்றொரு தடவை சுமார் 10 நிமிஷம் வரையில் கடைந்து முன்போலவே அரைக்கால்படி ஜலத்தைத் தெளித்து, மத்திலுள்ள வெண்ணெயை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்வாறு மூன்று அல்லது நான்கு தடவை ஜலத்தை விட்டுக்கொண்டும், கடைந்துகொண்டுமிருக்க, தயிரிலுள்ள வெண்ணெயெல்லாம் தனிப்பட்டு மோரில்


20 மத்து

மிதககும. பினபு தயிாச சட்டியை இபபால எடுததுத தரையில வைதது, அதனவிளிமபை இரணடு கைகளாலும பிடிததுககொணடு, வெணணெயோடு கூடிய மோரானது வடடமாகச சுறறுமபடி பாததிரததைச சுறற, மோரில தனிததனியாய மிதநதுகொணடிருககும வெணணெயெலலாம ஒனறோடொனறு மோதி உருணடையாகிவிடும பினபு அவவெணணெயை எடுதது ஓா ஜலமுளள பாததிரததில போடடுவிடுக, கடைநத மோரில மீதிவெண்ணெய இருநதால, அதையும கையால எடுதது மேறபடி வெணணெயமொததையுடன சோததுவிடவேணடியது. இவவாறு தினநதோறும கடைநதெடுககும வெணணெயை எலலாம ஓாபாததிரததில சேகரிதது வைததுககொளளவேணடியது பினபு கடைநத மோரையும மீதியாய எடுதது வைததிருககும தயிரையும ஒனறுயச கலநது அலலது தனிததனியாய வைததுககொணடு தினசரி பொஜனததினபொருடடு உபயோகிககவேணடியது

## வெண்ணெயைக காயச்சி நெயயாககல்.

மேலே சேகரிததுவைததிருககும வெணணெயை ஓா சடடி அலலது களிமபேறுத பாததிரததிற போடடு, அடுபபில வைததுக காயசச அவவெணணெயானது உருகி, மோாபோலாகிவிடும பிறகு சறறு நேரம வரையில அபபடியே காயசசிககொணடிருககக, அது சொர சொர வெனகிற சததததுடன கொதிததுக கொணடிருநது, பின்பு அசசததமடஙகி வெணமை நீஙகி நலலெணணெய போல நெயயாகிவிடும. அததருணததில, அதை அடுபபைவிடடிறககி, கொஞசம மோா, முருஙகையிலை, பருததிககொடடையின பால, கொஞசம உபபு, செமமண இவைகளை அதிற போடடு, சடபடவெனற சததம நினற உடனே வடிகடடி, இபபால எடுதது வைததுககொளளவேணடியது

வெணணெயானது ஒருவீசையாய இருநதால அதில போடும மோா, பருததிககொடடையினபால, முருஙகையிலை, இவைகள ¼-பலம நிறையுளளதாகவும, உபபு $\frac{1}{8}$-பலம நிறையுளளதாகவும இருககவேணடும இதிற போடும மோா, முருஙகையிலை, செமமண முதலியவைகளினால நெயககு மணமும, உபபினால நாவிறகுருசியும உணடாகினறது சிலா முருஙகையிலை, செமமண இவைகளுள ஏதாவதொனறைப போடடு, அதுபொஙகி வருநதருணததில அபபொஙகுதலை அடககுமபொருடடுக கொஞசம மோரைத தெளிபபதும, உபபை வெணணெயை அடுபபில வைககுமபோதே போடுவது முணடு.

## கெட்டநெயயை நலலநெயயாக்கல்

காயசசற குறைவு, அதிலபோடும வஸதுககள போடாமை, பழமைபபடல முதலியவறறால கெடடுபபோன நெயயை, அதே அளவான பாலை அடுபபில வைததுக காயசசி, அதிறகொடட அநநெயயும

பாலும் ஒன்றாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின் அடுப்பை விட்டிறக்கிப் பாலைத் தயிராக்கப் பிரைகுத்தியதுபோல் பிரைகுத்தித் தயிராக்கி, அத்தயிரிலிருந்து வெண்ணெயை முன்போலக் கடைந்தெடுத்து அப்படிக் கடைந்த வெண்ணெயை மேற்கூறியபடி காய்ச்சி நெய்யாக்கவேண்டும்

---

## 8. ஆகாரத்திற்குரிய விளை பொருள்களின் பாகபேதங்கள்.

மேற்சொல்லிய அறுசுவைகளையுடைய விளைபொருள்களில் அரிசி, கோதுமை, துவரை, பயறு முதலிய தானியங்களையும், கிழங்கு, கீரை, பூ, காய், கனி முதலிய கந்தமூலங்களையும், பாகஞ்செய்வதில் **வேகவைத்தல், வறுத்தல், பொரித்தல், ஜலத்தின் ஆவியினால் வேகவைத்தல், நெருப்புத்தணலிற் சுடுதல்** என ஐவகைப் பேதங்களுண்டு இவ்வைந்துவித பாகபேதங்களிற் சிலபதார்த்தங்களை இரண்டு அல்லது மூன்றுவித பாகங்கள் செய்தும், சிலவற்றைச் சில நேரத்திற் பாகஞ்செய்தும் சில நேரத்திற் பாகஞ் செய்யாமலும், இன்னும் சிலவற்றைப் பாகமே செய்யாமலும் சாதாரணமாய்ப் புசிப்பதுண்டு

1 **வேகவைத்த பதார்த்தங்களாவையென்றால்** —அன்னம், பருப்பு, இரஸம், குழம்பு, காய்கறி முதலியவைகளேயாம் இப்பதார்த்தங்கள் ஜலத்தில் நன்றாய் வெந்து பக்குவப்பட்டிருப்பதனாற் புசிப்பவர்களுக்குச் சீக்கிரத்தில் ஜீரணத்தையும், தேகாரோக்கியத்தையும் உண்டாக்கும்

2 **வறுத்த பதார்த்தங்களாவையென்றால்** —வறுகடலை, பொரி, அவல், பொரிகொள் முதலியவைகளேயாம் இவைகளைத் தின்பதினால் அதிகதாகம் உண்டாகும் தக்கந்த ஜலம் குடியாமலிருந்தால் ஜீரணிக்கமாட்டாது அதிகஜலம் குடித்தால் இருமல், பேதி இவையுண்டாம். ஜலத்தைக் குடியாமலேயிருந்தாற் சரீரத்திலுள்ள இரத்தத்தைச் சோஷிக்கும் ஆகையால் இப்படிப்பட்ட பதார்த்தங்களை அதிகமாய்த் தின்னாமலிருப்பதே நலம்

3 **பொரித்த பதார்த்தங்களாவையென்றால்** —அப்பளம், வடாம் அதாவது வடகம், பூரி, சிரோட்டி, ஜிலேபி முதலியவைகளேயாம் இவ்வித பதார்த்தங்களை நெய்யிற் பொரித்து மிதமாய்த் தின்றால் சீக்கிரத்தில் ஜீரணத்தையும், சரீரத்திற்குப் பலத்தையும், கண்ணுக்கு இதத்தையும் உண்டாக்கும் பித்தவாயுவை யகற்றும் எண்ணெயிற் பொரித்துத் தின்பதனால் இப்பதார்த்தங்கள் சாவகாசமாய் ஜீரணிக்கும் உஷ்ணத்தை அதிகப்படுத்தும் கண்ணுக்குக் கெடுதியையும் வாத பித்தங்களையும் உண்டாக்கும்

4. ஜலத்தின் ஆவியினால் வேகவைத்த பதார்த்தங்களாவையென்றால்:—இட்டிலி, கொழுக்கட்டை, நீரடை முதலியவைகளேயாம். இவைகளில் இட்டிலி முதலியவைகளைச் செய்யச் சித்தப்படுத்தும் மாவைப் புளிக்க வைப்பதுண்டு. அதில் அதிகப்புளிப்பு ஏறியிருந்தால் தின்பவர்களுக்குப் பலவித நோய்களை யுண்டாக்கும். புளிப்பு மிதமாயிருந்தால் சீக்கிரத்தில் ஜீரணிக்கச்செய்து தேகத்திற்குச் சுகத்தைத்தரும். ஆகையால் இவைகளை மிதமாய்ப் புசிப்பதே உத்தமம்.

5. நெருப்புத்தணலில் அதாவது கும்பியில் சுட்டபதார்த்தங்களாவையென்றால்:—கத்தரிக்காய், வாழைக்காய், உருளைக்கிழங்கு முதலிய காய் கிழங்குகளைச் சுட்டுச் செய்யும் பஜ்ஜி அதாவது பச்சடி, பொடி முதலியவைகளேயாம். இவைகளைச் சாப்பிடுவதனால் ஜடராக்கினியைக் கெடுக்காமற் சீக்கிரம் ஜீரணிக்கச் செய்து சரீரத்திற்கு மிகுந்த பலத்தை யுண்டாக்கும்.

இரண்டு மூன்றுவித பாகங்கள் செய்த பதார்த்தங்களாவையென்றால்:—ஸொஜ்ஜி, அதிரஸம், கொழுக்கட்டை முதலியவைகளேயாம். இவைகளில் ஸொஜ்ஜியைச் செய்யவேண்டுமானால், முதலில் அரிசி பருப்பு இவைகளை வறுத்துக் கொண்டு, பின்பு ஜலத்தில் வேகச்செய்கின்றோம். அதிரஸம், கொழுக்கட்டை இவைகளைச் செய்யவேண்டுமானால், அவைகளுக்கு வேண்டிய மாவை முதலில் வேகவைத்துக் கிளறி எடுத்துக் கொண்டு, அத்துடன் சர்க்கரை பூர்ணம் முதலியவைகளைச் சேர்த்து நெய்யில் பொரிக்கிறோம். இதற்கே இரண்டு மூன்றுவிதப் பாகங்கள் செய்வதென்று பெயர். இதில் கொழுக்கட்டையைப் பொரிக்காமல் ஜலத்தின் ஆவியினால் வேகவைப்பதுண்டு.

சில நேரத்திற் பாகஞ் செய்தும், சில நேரத்திற் பாகஞ் செய்யாமலும் புசிக்கப்படும் பதார்த்தங்களாவையென்றால்:—பயற்றம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, கடலை, பயறு முதலியவைகளால் செய்யும் கோசும்பரி அதாவது வடைப்பருப்பு, சுண்டல் முதலியவைகளேயாம். பாகஞ் செய்யாமலே புசிக்கும் பதார்த்தங்களாவையென்றால்:—வாழை, மா, பலா, கிச்சிலி முதலிய பழவகைகளேயாம்.

---

## 9. பாகங்கள் செய்வதற்கு அவசியமான பாத்திரங்கள்.

பாகம் செய்வதற்குக் களிம்பு, அழுக்கு, கறுப்பு முதலியவைகளில்லாமல் சுத்தமான பாத்திரங்களையே உபயோகிக்கவேண்டும். உவர்ப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு முதலிய சுவைகளோடுகூடிய பதார்த்தங்களைச் செய்யவேண்டுமானால் மட்பாத்திரங்கள், கற்சட்டிகள், சுத்த வெண்கலத்தால் செய்த வெண்கலப் பாத்திரங்கள், ஈயம்பூசின

செமபு பிததளைப பாததிரஙகள முதலிய பாததிரஙகளும, அபபாததிரஙகளிற செயயும பதாாததஙகளைக கிளறிக கொடுபபதறகு மரம, மூஙகில, கொட்டாஙகசசி இவைகளின அகபபை, இருமபுக கரணடி, ஈயம பூசினதும பூசாததுமான பிததளை வெணகலக கரணடிகள முதலிய ஆயுதஙகளுமே உததமமானவைகள இபபடிபபடட பாததிரஙகளிற செயத பதாாததஙகளில தூககுணஙகள உணடாகமாட்டா சிலர பழகின பாததிரஙகளென்று ஈயமபூசாத செமபு பிததளைப பாததிரஙகளில உபபுப, புளிபபு முதலிய சுவைகளோடு கூடிய பதாாததஙகளைச செயகிருாகள அபபடிச செயவது மிகவுமபிசகு இதைக கவனியாமல அபபடிபபடட பாததிரஙகளிற செயத பதாாததஙகளைப புசிபபதினால, நாளாவாததியில களிமபின தோஷததினால பலவித நோயகள உணடாகினறன ஆகையால அபபடிபபடட பாததிரஙகளில அறுசுவைகளோடு கூடிய பதாாததஙகளைச சமைககக கூடாது

1 **வேகவைபபதறகு அநுகூலமான பாததிரஙகள**—அரிசி, கடலை, பயறு முதலிய தானியஙகளை வேகவைகக வேணடுமானால, அடியிற காட்டியிருககும 21, 22, 23, 24 இநத லககஙகளையுடைய வடிவு போனற பாததிரஙகளைபபோல, வயிறு பெருததும வாய சிறுததுமான பாததிரஙகளையே உபயோகிகக வேணடியது அபபடிக கிலலாமல அபபாததிரஙகளின வாய அகலமாயிருநதால, ஆவியானது வெளியேபோய தானியஙகள சீககிரததில வேகமாட்டாது. அபபாததிரஙகளின அளவானது வேகவைககபபடும தானியததையும அதறகு வேணடிய ஜலததையும அபபாததிரஙகளிற போட்டால, அவைகள அபபாததிரஙகளின முககாற பாகமாய இருககவேணடும.


21 வெணகலப பானை

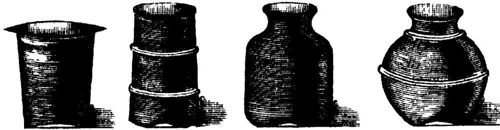

22 பிததளைத தவலை


23 பிததளைககுணடு போகிணி


24 வெணகலக காதுபபானை.

உபபு, துவரபபு, காரபபு முதலிய சுவைகளையுடைய ரஸம, குழமபு, கூட்டு முதலிய பொஙகும தனமையையுடைய இளககமான பதாாததஙகளைச செயய வேணடுமானால, அடியிற காட்டியிருககும 25, 26, 27, 28, இநத லககஙகளையுடைய வடிவுபோனற பாததிரஙகளைபபோல ஆழமுளளதாயும வாயகனறதாயுமுளள பாததிரஙகளையே உபயோகிகக வேணடும அவைகளில 25 இநத லககததை

யுடைய வடிவுபோனற கறசடடி, மணசடடி முதலிய பாததிரஙகள கூடடு, குழமபு முதலியவைகளை மடடுஞ செயவதறகும, 27, 28 இநத லககஙகளையுடைய வடிவு போனற ஈயததவலை, ஈயபபானை இவைகள ரஸததைமடடும செயவதறகும, 26 இநத லககததை யுடைய வடிவுபோனற ஈயமபூசின செமபு பிததளை ஜோடுதவலைகள அறுசுவைகளோடு கூடிய எலலாப பதாாததஙகளையுஞ செயவதறகும உபயோகபபடுகினறன எபபொழுதும ஈயபபாததிரததில அலலது ஈயமபூசின பாததிரததிற செயயும ரஸமே அதிக மணமுடையதாயும உருசியுடையதாயுமிருககும அபபடிககிலலாமற சடடி, கறசடடி முதலியவைகளிற செயயும இரஸமானது அதிகமணமாயும உருசியாயு மிராது ஆகையால ஈயததவலை, ஈயபபானை இவைகள மடடும சிறுதத வாயை யுடையதாயிருககவேணடும



25 கறசடடி 26 ஜோடுதவலை 27 ஈயததவலை 28 ஈயபபானை

பசசடிகள, கறிகள முதலியவைகளைச செ... வேணடுமானுல அடியிற காடடியிருககும 29, 30, 31, 32, இநத லககஙகளையுடைய வடிவுபோனற ஆழமறறதும வாயகனறதுமான பாததிரஙகளையே உபயோகிககவேணடும இபபடி யிருபபதனுல அதிகஜலமினறித தாளிததவுடன பககுவமாகினற இளங காயகறிகளை அடிககடி கிளறி அலலது குலுககிச கொடுபபதறகும, அவைகள பககுவமானதின குறிபபாகிய வாடல, வதஙகல முதலியவைகளைப பாாததுச சரியான சமயததில அடுபபைவிட டிறககவும, அநுகூலமா யிருககினறன அபபாததிரஙகள செமபு, பிததளை உலோகஙகளாற செயயபபடட தாயிருநதால, அவைகளுககு ஈயமபூசிப பினபு உபயோகிககவேணடியது மேறசொலலிய அனனம, ரஸம, குழமபு, கூடடு, பருபபு, கறி, பசசடி முதலியவைகளைக கிளறிக கொடுபபதறகு அடியிற காடடியிருககும 33 இநத லககமுடைய வடிவுபோனற கரணடியையும உபயோகிககவேணடியது இககரணடியானது பிததளையாற செயயபபடடதாயிருநதால அதைககொணடு உவாபபு, புளிபபு முதலிய சுவைகளையுடைய பதாாததஙகளைக கிளறிக கொடுககககூடாது அவவிதச சுவைகளோடு கூடிய பதாாததஙகளைக கிளறிக கொடுகக வேணடுமானுல வெணகலம், இருமபு, மரம முதலியவைகளாற செய்யபபடட கரணடி, அகபபை முதலியவைகளையே உபயோகிகக வேணடியது.


29 வெணகல உருளி


30 வெணகலச சருககிணை


31 பிததளைச குணடான


32 பிததளைப போகி


33 கரணடி

2 **வறுப்பதறகு அநுகூலமான பாததிரங்கள்**—வறுசடடி, பொரி கொள, பொரி, மிளகாய, பருபபு முதலியவைகளை வறுககவேணடுமானால 18, 34, இநத லககணங்களையுடைய வடிவுபோனற பாததிரங்களையும, அபபாததிரங்களில வறுககபபடும பதாரததங்களைக கிளறிக கொடுபபதறகு அலலது புரடடிக கொடுபபதறகு 19, 35 இநத லககணங்களையுடைய வடிவுபோனற ஆயுதங்களையும உபயோகிகக வேணடியது அவைகளில 34 இநத லககணமுடைய வடிவுபோனற இருமபு வாணலியில * வறுககபபடும பதாரததங்களைக கிளறிக கொடுபபதறகு 35 இநத லககணமுடைய வடிவுபோனற துடுபபையும †, 18 இநத லககணமுடைய வடிவுபோனற வறுககும வாணு எனனும மடபாததிரததில வறுககபபடும பதாரததங்களைப புரடடிக கொடுபபதறகு 19 இநத லககணமுடைய வடிவுபோனற வறாககும துடைபபததையும உபயோகிகக வேணடியது


34 வாணலி


35 துடுபபு

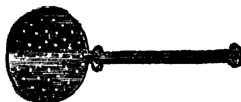
3 **பொரிபபதறகு அநுகூலமான பாததிரங்கள்**—வடை, பூரி, அபபம, அபபளம, ஜிலேபி, பூநதி முதலியவைகளைப பொரிபபதறகு மேலே காடடியிருககும 34 இநத லககததையுடைய வடிவுபோனற வாணலியையும, அடியிற காடடியிருககும 36, 37, 38, 39, 40 இவவித லககணங்களையுடைய பாததிரங்களையும ஆயுதங்களையும உபயோகிககவேணடும அவறறில 34 இநத லககணமுடைய வடிவுபோனற வாணலியானது பூரி, வடை, அபபம, தேனகுழல முதலியவைகளைப பொரிபபதறகும, 36 இநத லககணமுடைய வடிவுபோனற ஜிலேபி வாணலியை ஜிலேபி மடடும பொரிபபதறகும உபயோகிககவேணடியது. இநத ஜிலேபியைச சிலா கொஞசம ஆழமாகிய தாமபாளஙகளிலும, 34 இநத லககததை

* இதை வாணலி பாணலி எனறு பலவாறு சொலவதுணடு † இநத ஆயுதமானது மரததினாலும இருமபு முதலிய உலோகங்களினாலும செயயபபடும.

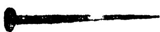
யுடைய வாணலியிலும் பொரிப்பதுண்டு இவ்வாறு பொரிக்கப்படும் பூரி, வடை, அப்பளம், தேன்குழல் முதலியவைகளை வாணலியிலிருந்து எடுப்பதற்கு 38 இந்த லக்கத்தையுடைய முள்ளையும், 39 இந்த லக்கத்தையுடைய இடுக்கியையும் உபயோகிக்கவேண்டியது அல்லாமலும் பூந்தி, ஓமப்பொடி முதலிய பொடியான பதார்த்தங்களை வாணலியிலிருந்து எடுப்பதற்கு 37 இந்த லக்கத்தையுடைய சல்லிக் கரண்டியையும் உபயோகிக்க வேண்டியது இச்சல்லிக் கரண்டியானது பூந்தி, காரபூந்தி, மோதிசூரலாடு முதலிய பக்ஷணங்களுக்குப் பூந்தட்டவும் உபயோகப்படுகின்றது தேன்குழல், முறுக்கு (காலிபேணி), ஓமப்பொடி முதலியவைகளைப் பிழிய வேண்டுமானால் அடியிற் காட்டியிருக்கும் 40 இந்த லக்கமுடைய தேன்குழல் உரலையும், க, ச, த என்னும் எழுத்துக்களையுடைய வில்லைகளையும் உபயோகிக்க வேண்டியது இவைகளில் முறுக்குப் பிழிகையில் க என்னும் வில்லையையும், ஓமப்பொடியைப் பிழிகையில் ச என்னும் வில்லையையும், தேன்குழலைப் பிழிகையில் த என்னும் வில்லையையும் உபயோகிக்கவேண்டியது



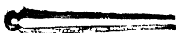
36 ஜிலேபி வாணலி



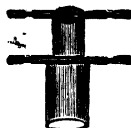
37 சல்லிக் கரண்டி



38 வடை குச்சி



39 இடுக்கி



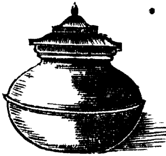


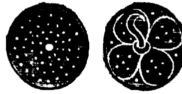
த ச க

40 தேன்குழல் உரல்

4 ஜலத்தின் ஆவியினால் வேகவைப்பதற்கு அநுகூலமான பாத்திரங்கள் — ஜலத்தின் ஆவியினால் வேகவைக்கும் இட்டிலி, கொழுக்கட்டை, நந்திகை அல்லது ஸேவை முதலிய பதார்த்தங்களைச் செய்யவேண்டுமானால் அடியிற் காட்டியிருக்கும் 41, 42 இந்த லக்கங்களையுடைய வடிவுபோன்ற இட்டிலிப் பாத்திரங்களையும், 43 இந்த லக்கத்தையுடைய சிப்பித்தட்டுகளையும், 44 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோ

ன்ற ஸாந்திகை உரலையும், உபயோகிக்க வேண்டியது இவ் விட்டி-



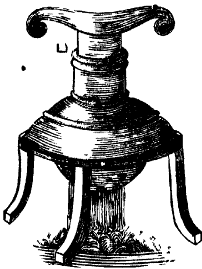


43 இட்டிலித் தட்டு



41 இட்டிலிப் பானை

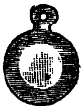
42 இட்டிலி ஜோடுதவலை



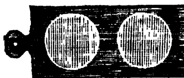

44 ஸாந்திகை உரல்

லிப் பாத்திரங்களிற் சில இரண்டு மூன்று இட்டிலிகளை ஒரே காலத்திற் செய்வதற்கு இரண்டு மூன்று சிப்பித் தட்டுகளை வைக்கத் தக்கவைகளாயும், அப்படிக் கில்லாமல் ஒரே தட்டில் இரண்டு மூன்று இட்டிலிகளை ஒரே காலத்திற் செய்யும்படி அச்சிப்பித் தட்டு இரண்டு மூன்று குழிகளை யுடையதாயும் இருப்பது முண்டு. இப் பதார்த்தங்களைச் சிறு அகன்று ஆழமாகிய குண்டான போகணி முதலிய பாத்திரங்களின் வாயைத் துணியினால் கட்டிச் செய்வது முண்டு. அவ்வித பாத்திரங்களில் மேற்சொல்லிய இட்டிலி, கொழுக்கட்டை முதலியவைகளைச் செய்கையில் ஆவியானது வெளியே போகாமலிருக்கும்படி வேறொரு பாத்திரத்தைக் கவிழ்த்து மூட வேண்டியது. ஸாந்திகையைப் பிழியவேண்டுமானால் 44 இந்த லக்கத்தையுடைய ஸாந்திகை உரலை உபயோகிக்க வேண்டியது. ஸாந்திகையின் பொருட்டுச் செய்து வைத்திருக்கும் மாவில் மாங்காய் அளவை உருண்டை போட்டு ப அடையாளமிட்ட அதின் உலக்கையை அதின்மேலில் வைத்து அழுத்த, அவ் வுரலின்கீழ்க் குழிய லாய் விழும் சேமிகை போன்ற ஸாந்திகையை இட்டிலி, கொழுக்கட்டை இவைகளைப்போல இட்டிலிப் பாத்திரத்தில் வைத்து வேகவைக்க வேண்டியது.

5 சுடுவதற்கு அநுகூலமான பாத்திரங்கள்.—பதார்த்தங்களை இரண்டுவிதமாய்ச் சுடுவதுண்டு. 1-வது தோசை, அடை, ரொட்டி, போளி முதலியவைகளைப் பின் வரும் 45, 46 இந்த லக்கங்களை யுடைய வடிவு போன்ற கனத்த இரும்புத் தகட்டின்மேலில் அல்லது மாக்கல்; மண் இவைகளால் செய்யப்பட்ட தோசைக்கல்லின்



45 தோசைக்கல்



46 தோசைக்கல்

பெற சுடவேண்டியது 2-வது கததரிககாயப பசசடி, வாழைககாயப பொடி இவைகளைப போனற பதாாததஙகளைச செயவதறகுச சுடபபடும கததரிககாய, வாழைககாய முதலியவைகளை நெருபபுத தணலிற சுடுவதறகாக மேலேகாட்டி யிருககும 38, 39 இநத லசகஙகளையுடைய மூள, இடுககி முதலியவைகளை உபயோகிககவேணடியது * அலலாமலும தோசை, அடை, ரொட்டி, போளி முதலியவைகளைச சுடுகையில அவைகளைத திருபபிப போடுவதறகு மேலேகாட்டியிருககிற 35 இநத லககததையுடைய வழவு போனற இருபபுத துடுபபையும உபயோகிகக வேணடியது 47, 48 இநத இலககஙகளையுடைய ஆயுதஙகள போனடுபபிற சுடபபடும ரொட்டிகளை அடுபபின சுவறறிலிருநது கிளபபி இபபாலெடுபபதின பொருட்டு உபயோகிககபபடுகினறன காய கிழஙகுகளைச சுடுவதறகுச சிலா மேறசொலலிய ஆயுதஙகளை உபயோகபபடுததாமல, அவைகள சுடபபடச சரியான பககுவமுடையதா யிருககையில, நெருபபுத கணலின ஆவியினற சகதியில எரிகக முடியாமல தாமதபபடுததி அவைகளைக காநதிபபோகச செயகிறாாகள இபபடிக காநதிப போகாமலிருககும பொருட்டு மேறகண்ட ஆயுதஙகளை உபயோகிபபதே உததமம அபபளம சுடுகையிலும அதைக காநதாமல பககுவமாயச சுடுமபொருட்டு 39 இநத லககததையுடைய இடுககியை உபயோகிகக வேணடியது



48



47

## வேறு சில உபயோகமான பாததிரங்கள

மேறசொலலிய பாததிரஙகளேயலலாமற பினகாட்டும 49 முதல உளள லககஙகளையுடைய பாததிரஙகளும ஆயுதஙகளும, முறகூறிய 9, 10, 11, 12 இநத லககஙகளையுடைய பெரிய பாததிரஙகளும சமையபவாகளுககு அதிக அவசியமாய இருககினறன அவைகளில:—

49 —இநத லககததையுடைய தாமபாளமானது பதாாததஙகளை எடுதது வைககவும, மூடிவைககவும, மா முதலியவைகளைப பிசையவும, பரிமாறவும, 50.—இநத இலககததையுடைய சிபபித தட்டானது கஞசி முதலியவைகளை வடிககவும, 51 —இநத லககததையுடைய சருககசசட்டி (டபரா) இது அடிககடி கைமுதலியவைகளைக கழுவவும, கஞசி முதலியவைகளை வடிககவும, தொட்டிககுப பதிலாயச சமீபததில வைததுககொளளவும, 52 —இநத லககததையுடைய சொமபானது சமையல முதலியவைகளைச செயகையில இடைககிடை தேவையா யிருககும ஜலததைச சமீபததில மொணடு வைததுக கொளளவும, 53.—இநத லககததையுடைய குடமானது ஆறு, காலவாய, குளம, கிணறு முதலியவறறிலிருநது ஜலததைக கொணடுவருவதறகும, முநதிய 9,10, 11, 12 இநத லககஙகளையுடைய பெரிய பாததிரஙகள சமையல செய

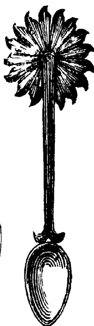
வதின் பொருட்டுத் தேவையான ஜலத்தைச் சேகரித்து வைத்துக்கொள்ளவும், குளிப்பதின் பொருட்டு வெந்நீர் காய்ச்சவும், 54, 55 —இந்த லக்கங்களையுடைய அம்மி, குளவி இவைகள் துவையல் முதலிய பதார்த்தங்களை அரைப்பதற்கும், 56, 57 —இந்த லக்கங்களையுடைய ஆட்டுக்கல், குளவி இவை தோசைமா, பூரணம் முதலியவைகளை ஆட்டுவதற்கும், 58, 59 —இந்த லக்கங்களையுடைய அப்பளப்பலகை, குளவி இவைகள் அப்பளம், போளி, பூரி, ரொட்டி முதலியவைகளை யிடுவதற்கும், 60 —இந்த லக்கத்தையுடைய ஸோமாஸிச் சக்கரமானது ஸோமாஸியைச் செய்கையில் அதன் ஓரம் அதாவது விளிம்புகள் ஒன்றோடொன்று பொருந்தும்படி பொருத்தி அறுக்கவும், 61 —இந்த லக்கத்தையுடைய அரிவாள் மணையானது சமையலுக்கு வேண்டிய காய் கிழங்குகளையும், மற்ற வஸ்துக்களையும் நறுக்கவும், 62 —இந்த லக்கத்தையுடைய துருவல் மணையானது தேங்காயைத் துருவுதற்கும், 63 —இந்த லக்கத்தையுடைய துருவு கோலானது பச்சடி, துவையல் முதலியவைகளின் பொருட்டு விளாங்காய் முதலியவைகளைச் சுரண்டுவதற்கும், 64 —இந்த லக்கத்தையுடைய துருவு பலகையானது பூசினிக்காய், சொப்பரை முதலியவைகளைத் துருவுதற்கும், 65 —இந்த லக்கத்தையுடைய காப்பிப்பாத்திரமானது நமது நாட்டில் நூதனமாய் பானத்தின் பொருட்டு வழங்கிவரும் காப்பி, (டீ) தேயிலை முதலியவைகளைச் செய்வதற்கும், 66 —இந்த லக்கத்தையுடைய கெட்டிலானது காப்பி, (டீ) தேயிலை இவைகளின் பொருட்டு ஜலத்தைக் காய்ச்சுவதற்கும், 67 —இந்த லக்கத்தையுடைய கெட்டிலானது காப்பி, (டீ) தேயிலையின் பொருட்டுப் பாலைக் காய்ச்சுவதற்கும், 68 —இந்த லக்கத்தையுடைய இயந்திரமானது காப்பியை அதன் மணம் போகாமல் மாவாக அரைக்கவும், 69 —இந்த லக்கத்தையுடைய களித்துடுப்பானது * களியைக் கிளறவும், 70 —இந்த லக்கமுடைய களிக்கவைக்கோலானது களிசமைக்கப்படும் பாத்திரங்கள் அசையாமலிருக்கும்படி அணைத்துப்பூத்தவும், 71 —இந்த லக்கத்தையுடைய உறியானது தயிர், பால், நெய், முதலியவைகளை எறும்பு, எலி, பூனை, முதலியவைகளுக்கு அகப்படாமல் வைக்கவும், 72 —இந்த லக்கத்தையுடைய மத்தானது பருப்பு, கீரை முதலியவைகளை மசிக்கவும், 73 —இந்த லக்கத்தையுடைய அப்பளக் குழவியானது பாயஸத்தின் பொருட்டுச் செய்யும் ரவை அப்பளங்களை ஒரே அளவான சிறிய சதுரவில்லைகளாகச் செய்யவும், 74 —இந்த இலக்கத்தையுடைய வாற்கரண்டியானது சமையலின் பொருட்டுத் தேவையான நெய், எண்ணெய் முதலியவைகளை எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும், 75 —இந்த லக்கத்தை

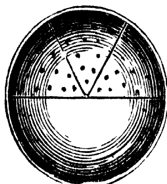
* இத்துடுப்பானது பாலை, இலந்தை இன்னும் இதைப்போலொத்த மரங்களின் மூலம் செய்யப்பட்டதாய் இருக்கவேண்டும்.

யுடைய பித்தளை, இரும்புக் கரண்டி முட்டைகள் நெய், எண்ணெய் முதலியவைகளை அவைகளிருக்கும் ஏனங்களிலிருந்து சிறுகச் சிறுக எடுக்கவும், 76—இந்தலக்கத்தையுடைய ஆலக்கரண்டியானது சாதாரண தினங்களில் வற்றல், வடகங்களை வறுக்கவும், எண்ணெய் முதலியவைகளைக் காய்ச்சவும், 77—இந்த லக்கத்தையுடைய அஞ்சறைப் பெட்டியானது சமையலின் பொருட்டுத் தேவையான கடுகு, மிளகு, சீரகம் முதலியவைகளை வைத்துக் கொள்ளவும், 78.—இந்த லக்கத்தையுடைய எலுமிச்சம்பழம் பிழியும் ஆயுதமானது அப்பழங்களைப் பக்குவமாய்ப் பிழியவும், 79—இந்த லக்கத்தையுடைய காம்புச் சல்லடையானது மோர், நெய், எண்ணெய் முதலியவைகளில் மிதக்கும் தூசி முதலியவைகளை எடுப்பதற்கும், 80.—இந்த லக்கத்தையுடைய மூடியுள்ள மரவைகள் சமையலின் பொருட்டுதவுகின்ற ரசப்பொடி, குழம்புப்பொடி, கறிமாப்பொடி, மஞ்சட்பொடி முதலிய பொடிகளையும், அரிசிமா, உழுத்தமா, கடலைமா முதலிய மாக்களையும் மணங்கெடாமல் பத்திரமாய் வைத்துக் கொள்ளவும், 81—இந்த லக்கத்தையுடைய சக்கியானது பலாக்காய் முதலிய காய்களைக் கொத்துவதற்கும் உதவுகின்றன

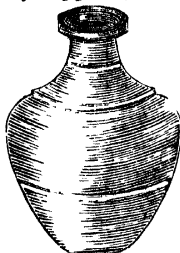

49 தாம்பாளம்


51 சருகுச்சட்டி

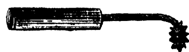



50 சிப்பித்தட்டு

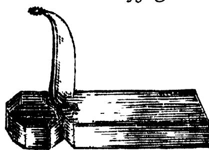

52 செம்பு

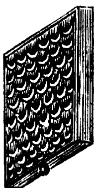

53 குடம்

60 லெமாமாளி சக்கரம்

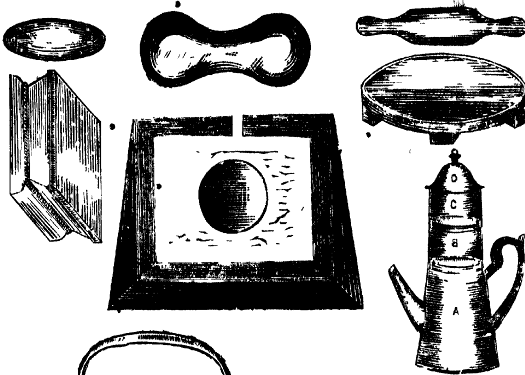

63 துருவுகோல்


62 துருவல்மணை

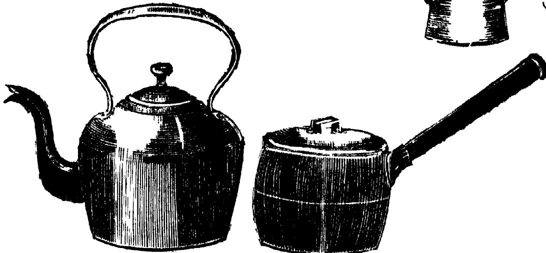

61 அரிவாள் மணை


64. துருவுபலகை.

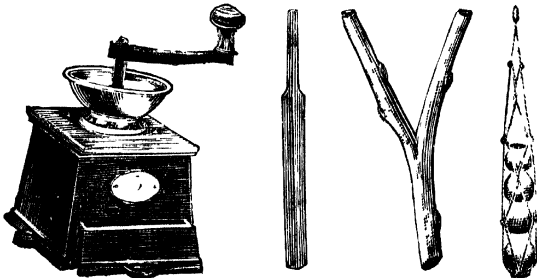
54, 55 அமமி குழவி 56, 57 ஆட்டுக்கல் குழவி • 58, 59 அப்பளப்பலகை குழவி



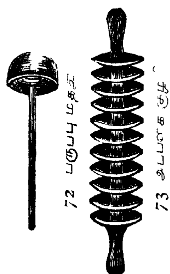

65 காபிப் பாத்திரம்



66 ஜலக் கடாய் 67 பால் கேட்டில்



68 காபி இயந்திரம 69 கடைந்த துடுப்பு. 70 பனிச மோயச கால். 71. உறி.



72 பருப்பு மத்து

73 தட்டைக் கத்தி



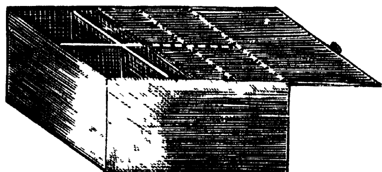
75 கரண்டி முட்டை



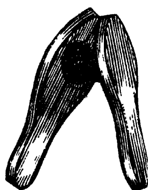
76 ஆலை கரண்டி



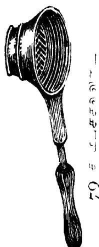
74 பால் கரண்டி



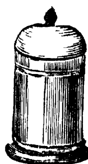
77 அருசமையப் பெட்டி.

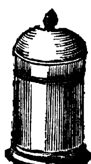


78 எலுமிச்சம்பழம் பிழியும் ஆயுதம்



79 [illegible]



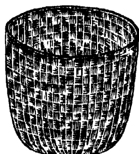


80 ஸைமாாப்பெட்டி, ஆரிசியமா [illegible]

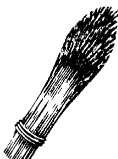
[illegible]



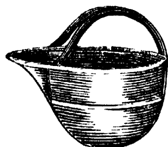
81 கத்தி



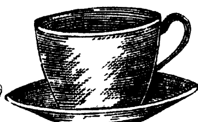
82 கூடை



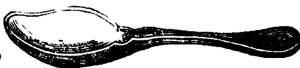
83 துடைப்பம்



84 கோகாணம்



காபி தட்டு கோப்பை



86 காபி சமசா (கரண்டி)

இவைகளில் 82—இந்த லக்கத்தையுடைய கூடையானது தானியம் முதலியவைகளை வாரிவைக்கவும், 83—இந்த லக்கத்தையுடைய துடைப்பமானது தரையிற்கிடக்கும் தானியம், மா முதலியவைகளைக் கூட்டிச்சேர்க்கவும், 84—இந்த லக்கத்தையுடைய கோகாணமானது (தூக்குச்சட்டி) சூடாயிருக்கும் இளக்கமான போஜன பதார்த்தங்களைப் பரிமாறவும், 85, 86—இந்த லக்கங்களையுடைய நாபித்தட்டு, கோப்பை, சமசா (கரண்டி) இவைகள் காபி (ம) தேயிலை இவைகளின் பானங்களின் பொருட்டு உதவுகின்றன.

இவையன்றிச் சம்போசிதமாய்த் தேவையாகும் வேறு சில பாத்திரங்களும் வேண்டியிருக்கின்றன. அவைகள் நாளாவட்டத்தில் அனுபவத்தால் அறியலாகும். ஆனால் தினசரியிலும், விசேஷ நாட்களிலும் செய்யும் சமையலுக்குத் தேவையாயிருக்கும் பாத்திரங்களில் பெரும்பான்மை இவைகளே. இப்பாத்திரங்களில் ஒவ்வொன்றும் சிறிதும் பெரிதுமாயிருப்பதும், அவைகளின் சங்கை ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்டிருப்பதும் அந்தந்தச் சம்சாரத்தின் சங்கை, சமயம் இவைகளைப் பொறுத்திருக்கின்றது.

மேற்சொல்லிய பாகபாத்திரங்களைப் பற்றிச் சொல்லியிருக்கும் விஷயங்களில் கவனிக்கவேண்டிய முக்கியமானவை எவையென்றால்—அதன் வடிவங்களையும் அறுசுவைகளோடு கூடிய பதார்த்தங்களைச் செய்வதாயிருந்தால் அவைகள் களிம்பேறாமல் இருப்பதையும் பற்றியேயாம். ஆனால் அவைகளின் பெயரையும் அவைகள் செய்யப்பட்டிருக்கும் உலோகங்களையும் பற்றிக் கவனிப்பது அவசியமில்லை. சிலர் ஆசாரம், செல்வம் முதலிய காரணங்களினால் பித்தளை, வெண்கலம், ஈயம் முதலிய உலோகங்களாற் செய்யப்பட்ட பாத்திரங்களையும், சிலர் எளிமை, சுகம் முதலியவைகளின் காரணங்களினால் கல், மண் முதலியவைகளினால் செய்யப்பட்ட பாத்திரங்களையும் உபயோகித்து வருகிறார்கள். பின்சொன்ன பாத்திரங்களிற் செய்வதே ஆரோக்கியமானது.

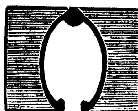
---

## 10. பாகசாலை அடுப்பு இவைகளின் விபரம்

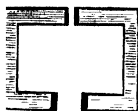
சமையல் செய்யும் அறையானது விசாலமாயும் உயரமாயும் இருக்கவேண்டும். அன்றியும் அதில் சமையற்பாத்திரங்கள், பலசரப்பொடிச் சாமான் முதலியவைகளை வைத்துக்கொள்வதற்கு அநுகூலமான மாடம் அல்லது அலமாரிகள், கஞ்சிவடிக்கவும் கைமுதலியவைகளைக் கழுவவும் அநுகூலமான ஜலதாரை, அரைப்பதற்கு அம்மி, ஆட்டுக்கல், குழவி இவைகளுள்ளதாயுமிருப்பதுடன் சமைக்குங் காலத்திற் புகைபோவதற்கு வீட்டின் முகட்டில் புகைக்கூண்டு, போதுமான காற்று உலாவச் சுவற்றில் வசதியான ஜன்னல்கள் இவைகள் உள்ள

தாகவும் இருக்கவேண்டும். இப்படிக்கில்லாமல் நெருக்கமாயும் தாழ்ந்தகூரையை உடையதாயும் புகைக்கூடு ஜன்னல் முதலியவை இல்லாமலு மிருந்தால், அறையிலுள்ள புகையானது வெளியே போகாமல் சமைப்பவர்களுக்கும் அறையிலுள்ள பதார்த்தங்களுக்கும் கெடுதலையுண்டாக்கும். அரைக்கும் அம்மி குழவி முதலியவைகளை அவ்வறையிலேயே இல்லாவிட்டால் பாகஞ் செய்யுங்காலத்தில் அடிக்கடி வெளியே போகும்படி நேரிட்டு அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக் கொண்டும் வெந்துகொண்டும் இருக்கும் அன்னம், ரஸம், கறி முதலியவைகள் பொங்காமலும் காந்தாமலும் கவனத்துடன் காப்பதற்குப் பிரதிகூலமாக விருக்கும். ஆகையால் சமையலறைகள் மேற்சொல்லிய லக்ஷணங்களோடு கூடியதாகவே இருக்கவேண்டும். அல்லாமலும் இவ்வறையைத் தினந்தோறுங் கூட்டிப்பெருக்கி மெழுகியும், அடுப்புகளுக்குமேல் அதாவது கூரையிலுள்ள ஒட்டறையைப் போக்கியும் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அவ்வறையில் அழுகிய அல்லது நாற்றத்தையுடைய வஸ்துக்களை வைத்திருக்கலாகாது.

## அடுப்புகளும் அவைகளின் வடிவமும்

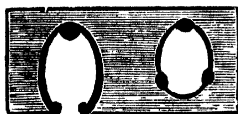


1 ஒற்றையடுப்பு



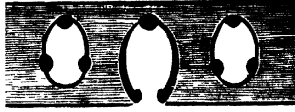
2 கட்டியடுப்பு

இவைகளில் ஒவ்வொன்றும், ஒரு கட்டையில் ஒரே பதார்த்தத்தைச் சமைக்க அல்லது இரண்டு மூன்று பதார்த்தங்களை அவசர மின்றி ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ச் சமைக்கவேண்டுமானால் மாத்திரமே உபயோகப்படுகின்றது. இவைகளில் இரண்டாவது கட்டியடுப்பு மட்டும் தேவையான இடங்களுக்குக் கொண்டுபோகத்தக்கதாயிருப்பதுமன்றிப் பெரும்பாலும் பால், வெந்நீர் முதலியவைகளைக் காய்ச்சவும் உபயோகப்படுகின்றது.



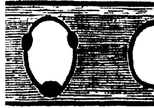
3 ஜோடியடுப்பு

இது ஒரேகாலத்தில் இரண்டு பதார்த்தங்களைச் சமைக்க உதவுகின்றது. இவ்வடுப்பானது சாதாரணமாய் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் உபயோகப் படுத்தப்படுகின்றது.



4 இரட்டைக் கொடியடுப்பு

இவ்வடுப்பானது ஒரேகாலத்தில் மூன்று பாத்திரங்களைச் சமைப்பதற்கு உபயோகமானது. இதுவும் கொடியடுப்பைப் போலவே அநேகரால் உபயோகப் படுத்தப்படுகின்றது.



5 அண்டடுப்பு

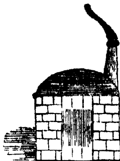
இவ்வடுப்பை மிட்டாய்க் கடைக்காரர்கள் பக்ஷணங்கள் செய்யவும், பொரி கடலை வியாபாரம் செய்பவர்கள் அவைகளை வறுப்பதற்காகவும் உபயோகிக்கிறார்கள். மற்றப்படி குடித்தனம் செய்யும் சாதாரண வீடுகளில் இதின் உபயோகமானது வெகு கொஞ்சம்.



6 காடியடுப்பு (காலவாய் அடுப்பு)

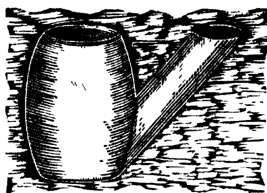
இவ்வடுப்பானது வெகுசாதாரணமாய் ஸமாராதனை, கலியாண முதலிய விசேஷநாட்களில் நூற்றுக்கு மேற்பட்ட கூட்டத்தை யுடைய ஜனங்களுக்குச் சமைக்கு மிடங்களிலும் பத்துப் பேர்களுக்கு அதிகப்படும் ஜனங்களுடைய சில வீடுகளிலும் உபயோகிக்கப் படுகின்றது.

இவ்வடுப்பானது தணலின் ஆவியினால் சுடும் ரொட்டி, பிஸ்கத் முதலிய பதார்த்தங்களைச் சுடுவதற்கு உபயோகமானது. இவ்வடுப்பைச் சாதாரணமாய் ரொட்டி பிஸ்கத் முதலியவைகளைச் செய்து வியாபாரஞ் செய்யும் வியாபாரிகள் தம் ரொட்டிக் கிடங்கில் உபயோகிப்பர். துண்டு அவ்வித ரொட்டி பிஸ்கத் முதலியவைகளை வீடுகளில் செய்யவேண்டுமானால் பக்கத்திற் காட்டிய வடிவுபோன்ற ஓர் சிறிய அடுப்பைக் கட்டிக் கொள்ள வேண்டியது.



7 கூண்டடுப்பு

இவ்வடுப்பானது தோசைபோன்ற ரொட்டிகளை அனலில் சுடுவதின் பொருட்டு உதவுகின்றது இதைப் பெரும்பாலும் மகம்மதிய ரொட்டி வியாபாரிகள் தமது கடைகளில் போடுவதுண்டு இவ்வகை ரொட்டியை நாம் செய்துகொள்ள வேண்டுமானால் இவ்வடுப்பை வீடுகளிலும் போட்டுக் கொள்ளலாம் இதன் வாய் சற்றேறக்குறைய (1½) ஒன்றரையடி அகல முள்ளதாயும், (3) மூன்றடி ஆழமுள்ளதாய் மிருப்பதுடன் உட்புறத்தையானது மண்மயமாய் (தட்டையாய்) இருக்கவேண்டும்



8 போன அடுப்பு

மேற்சொல்லிய 1, 2, 3, 4, 5 இந்த லக்கங்களை யுடைய வடிவு போன்ற அடுப்புகளின் உயரமானது ஒரு அடி யுள்ளதாயும், வாயின் அகலமானது அரையடி யுள்ளதாயும் இருக்கவேண்டும் அல்லாமலும் வாயைச் சுற்றிலும் குமிழ்கள் (கொம்மைகள்) இருக்கவேண்டியது இவ்விதக் குறைந்தும் குமிழ்கள் இல்லாததுமான அவ்வடுப்புகள் செம்மையாய் எரியாமல் சமையலும் வெகு தாவகாசமாய் ஆவதுடன் அடுப்பின் மேலுள்ள பதார்த்தங்களும் கெட்டுப்போம் மேற்சொல்லிய இலக்ஷணங்களுடன் போடப்படும் அடுப்புகளின்மேல் அரைப்படி யரிசிமுதல் மூன்றுபடி அரிசி வரையில் சமைப்பதற்கான தவலை பானைகளை வைத்துச் சமைக்கலாம் இவ்வடுப்புகளை நமது பெண்கள் களிமண் முதலியவற்றால் தாங்களே செய்து கொள்வதுமுண்டு

மற்ற மூன்று அடுப்புகளில் 6 இந்த லக்கமுடைய காடியடுப்பானது, கால்வாயைப்போல் பிறகாட்டிய வடிவத்தின்படி வெட்டி அதின் நான்கு ஓரங்களையும் செங்கல்லால் கட்டி உபயோகிக்க வேண்டியது இவ்வடுப்பின் ஆழமும் அகலமும் முந்திய அடுப்புகளைப் போலவேதான் அன்றி நீளம் மட்டும் ஒரே காலத்தில் எத்தனை பதார்த்தங்களைச் சமைக்கக் கோருகிறோமோ அத்தனை பாத்திரங்களை வைப்பதற்குப் போதுமான நீளத்தை யுடையதா யிருக்கவேண்டும்

7 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற கூண்டடுப்பு அல்லது அனலடுப்பைக் கட்டவேண்டுமானால், எவ்வளவு விசாலமுள்ளதாயக் கட்ட விரும்புகிறோமோ அவ்வளவு தரையின் பேரில் ஒரு முழம் உயரமுடைய திண்ணைபோல் மண்ணினால் மேடைபோட்டுக் கெட்டித்து உலர்ந்தபின் அதின்மேல் ஒரு அங்குலம் கனத்தை யுடையதாய உப்பைப் பரப்பிப் பின்பு செங்கல்லைப் பாவி அதின் மேல் மேலே காட்டியிருக்கும் வடிவத்தைப் போன்ற கூண்டடுப்பைக் கட்ட வேண்டியது அப்படிக் கட்டுவதானது நான்கு புறங்களிலும் செங்

கறசுவராயும கூரையானது காரை, செஙகல இவைகளினல பாலத்தைபபோல விலவளைவாயும கட்டி, அககூரையின ஓா மூலையில புகை போவதறகு மேலே காட்டியபடி புகைக கூணடையும, ஓா பககத்தின சுவறறில சிறிய வழியையும அமைதது, அதறகு வெளிபபுறத்தில இருமபுத தகட்டினுல ஓா கதவையும போடவேணடியது இவவடுபபின உயரமானது, உடபககததின தரைககும கூரைககும முழு அநதரமுடையதா யிருககவேணடியது இவவிதமாயச செயத ஒரு கணடுபபில தேவையான விறகைப போட்டெரிதது அககதவை மூடிவிட வேணடியது அவவிறகுகள எரிநது கனலானபின, கதவைத திறநது நீணட துடுபபினுல எலலாத தணலையும வெளியில எடுததுவிடடு அலலது உடபுறததின ஒரு மூலையில ஒதுககிவிடடு, காலியா யிருககும தரையில சுடபபடும ரொட்டி பிஸகத முதலிய பதாாததஙகளைச செயவதறகு உபயோகிககும மா, ரவை முதலியவைகளைப பககுவபபடுததி அலலது சிததபபடுததி வைகக வேணடியது அபபடி வைததபின கொஞச நேரமவரையில கதவை மூடி வைததிருநது பினபு திறநது, வைததிருககும பதாாததஙகளை இப்பால எடுததுககொளள வேணடியது இவவடுபபின கூரையின மேறபுறததரையானது விலபோல வளைவாயாவது, சதுரமாயாவது இருககலாம

8. இநத இலககததைக குடைய அடுபபைப போடவேணடுமானுல மேறகாட்டிய 8 இநத இலககததைக குடைய வடிவுபோனறு அதாவது வாய அகனற ஓா சுறறுக குழியைப போலெனறு தோணடி அடுபபைச சுறறிலும செயவிதது அநதததரையில புதைததுக கட்டிதது அவவடுபபின அடிபபாகததின தரையில, கொலலன உலைககும துருததிககும இடையிலிருககும ஜாலைபபோல ஒரு ஜாலை உணடாககிக கொளள வேணடியது அப ஜாலை அடுபபில கொஞசம விறகுகட்டைகளைப போடடு எரியிடடு, அவைகள எரிநது தணலாகியபின அததணலை வெளியில எடுததுவிடடு அலலது அடுபபின ஒாபக்கத்தில ஒதுககிவிடடு ரொட்டி செயவதறகெனறு சிததபபடுததி வைததிருககும மாவைத தட்டி, மேறபடி அடுபபின உடபககததுச சுவறறில எருமுட்டைகளை அடிபபதுபோல அடிததுச சறறுநேரததிறகுப பின அதாவது பககுவமானபின இபபால எடுததுககொளள வேணடியது அடுபபில அனல குறைவாயிருககையில சட்டைகளை எரியிடடுப பினனும அதிக அனலுணடாககிக கொளளலாம.

சமையல செயபவாகள சமைககுஙகாலததில கிழககு முகமாயாவது வடககு முகமாயாவது உடகார வேணடியது அடுபபின முனபாகம அதாவது அடுபபின முகம சமையல செயபவாககு எதிராகவே யிருககவேணடியது தெறகு முகமாயும மேறகு முகமாயும

உட்கார்ந்து சமைத்தால் அமங்கலமென்று சொல்லுவார்கள். இவ்வடுப்புகள் சமையல் அறையின் அக்கினி மூலையில் (தென்கிழக்கில்) இருக்க வேண்டியது.

சமையல் செய்பவர்கள் தினந்தோறும் மேற்சொல்லிய அடுப்புகளைச் சுத்தத்தின் பொருட்டும், அடுப்பின் பலத்தின் பொருட்டும், சாணம், மண் இவைகளை ஜலத்தில் கரைத்து மெழுகிக்கொண்டே வரவேண்டியது. அப்படிக்கில்லாவிடின் அசுத்தமென்று சொல்லப்படுவதுமல்லாமல் அடுப்பும் உவர்மண் சுவற்றைப்போல் உதிர்ந்து சீக்கிரத்தில் உடைந்தும் போம்.

---

## 11. சமைப்பதற்குபயோகமான எரிகரும்புகள்.

சமையல் செய்வதற்குப் பச்சை அல்லது ஈரமான கட்டை முட்டைகளை உபயோகிக்கக் கூடாது. அப்படி உபயோகிப்பதினால் அது வெகுநேரம் வரையில் செம்மையாய் எரியாமல் புகைந்துகொண்டே இருந்து பின்பு ஆறி அணைந்துபோம். அப்படிப்போவதினால் அடுப்பின்மேலுள்ள பதார்த்தங்கள் கெட்டுப் போவதுமன்றி, பாகமாவதற்கும் வெகுநேரமாகும். வேம்பு, சந்தனக்கட்டை, தேவதாரு, தேக்கு இவ்வகைக் கட்டைகளை உபயோகிக்கக் கூடாது. உபயோகித்தால் இக்கட்டைகளின் எரிச்சலால் பக்குவமான பதார்த்தங்கள் கசப்பாயிருக்கும். அல்லாமலும் பாத்திரத்தின் மேற்புறத்தில் அதிக கறுப்பாய் மசி ஒட்டிக்கொண்டு சீக்கிரத்தில் விடமாட்டாது. அதைப் போக்குவதற்காக மண், மணல் முதலியவைகளைக் கொண்டு அப்பாத்திரங்களைத் தேய்ப்பதினால் அவைகளுக்குச் சீக்கிரத்தில் கெடுதிகள் உண்டாகின்றன. அத்தி, ஆத்தி, கள்ளி, இச்சி, வேங்கை முதலிய கட்டைகள் வெண்டுபோல் இலகுவாயிருப்பதினால் செம்மையாய் எரியாமல் கருகிக்கொண்டே போம். ஆகையால் செம்மையாய் உலர்ந்தும் பழையதாயும் இருக்கும் கருவேலன், வெள்வேலன், ஊஞ்சல், காட்டுவாழை, புளியன், காசாம், கருங்காலி, புரசு முதலிய தைலமுள்ள கட்டைகளைக் கொண்டு எரியிடுவதினால் பதார்த்தங்கள் சீக்கிரம் பாகமாவதுமன்றியில் கட்டையும் அதிகமாய்ச் செல்லாது. ஆகையால் இவ்விதக் கட்டைகளையே உபயோகிக்க வேண்டியது. வன்னி, அரசு, வேம்பு, தேவதாரு, நெல்லி, வில்வம் இவ்வகைக் கட்டைகளை எரியவிடுவது பாவமென்று நமது வைதிகக்கிரந்தங்களினால் தெரியவருகின்றது. இவைகள் பெரும்பாலும் யாகாதிகளிற் செய்யும் ஓமங்களுக்கே உபயோகப்படுகின்றன.

---

## 12. குடிப்பதற்கும் சமைப்பதற்கும் உபயோகமான ஜலம்.

நமது அன்னபானங்களின் பொருட்டு உதவுகிற வஸ்துக்களில் ஜலமானது வெகு முக்கியமானதாகையால் அதனிடத்தில் நாம் அதிக கவலையைச் செலுத்துவது அவசியமாய் இருக்கின்றது. ஆகையால் தோஷத்தோடு கூடிய அதாவது வெய்யில், நிலவு, காற்று இவைகள் படாததும், சேறு, சதுப்புநிலம் இவைகளிற் பாய்ந்து ஓடுகிறதும், கட்டுக் கிடையாய் நிற்கிறதும், உதிர்ந்த செத்தைச் சருகுகளையுடையதும், வண்டலாயும், அதிககனமாயும், உவர்ப்பாயுமிருப்பதும், இறைக்கப்படாத கிணறு, குளங்களிலிருப்பதுமான ஜலத்தைத் தவிர்த்துவிட்டுப் பெரிய பர்வதங்களினின்றுண்டாய் செவ்வல், கரிசல், கருமண், மணல், பாறைகளையுடைய நிலங்களில் வேகமாயும் தெளிவாயும் பாய்ந்தோடும் ஆறு, ஏரி, கால்வாய், ஓடை இவைகளின் ஜலத்தையும், சுத்தமாகவும், இலேசாகவும், ஊற்றும் இறைப்புமுடைய குளம், கிணறு இவற்றின் ஜலத்தையும் உபயோகிப்பது வெகு முக்கியமாய் இருக்கின்றது. இதற்கு எதிரிடையான துர்க்குணங்களையுடைய ஜலத்தை உபயோகிப்பதினால் பலவகைக் கெடுதிகள் அதாவது அச்சலத்திலுண்டாகும் விஷப் புழுக்களினால் சொறி, சிரங்கு முதலிய சரும ரோகங்களும், ஆரோக்கியக் கெடுதியும் உண்டாகின்றன. மேற்சொல்லிய ஜலவிஷயத்தைக் குறித்துச் சுகாதார விளக்கமென்னும் கிரந்தத்தில் விரிவாய் விவரித்திருக்கிறபடியால் அதனுள் மற்ற விசேஷ குணதோஷங்களை அறிந்து கொள்ளலாம். ஜலத்தை வடிகட்டியே உபயோகிப்பது நலம்.

---

## 13. சமையல் செய்பவர்களின் நியமம்.

சமையல் செய்பவர்கள் அன்னம் உண்பவர்களின் க்ஷேமத்தைக் கோருகிறவர்களாயும், ஸ்வதேசம், ஸ்வஜாதி இவைகளையுடையவர்களாயுமிருப்பதுடன் குஷ்டம், பாண்டு, க்ஷயம், வலிப்பு இன்னும் பலவகைத் தொத்துநோய் முதலிய வியாதிகளற்றவர்களாயும், கள்ளம், களங்கம், வியபசாரம் இவைகளை யற்றவர்களாயும் இருக்கவேண்டும். இக்காரணத்தைக் கொண்டே நமது முன்னோர்கள் பெரிதும், சிறிதும், எளிமையையும், செல்வத்தையுமுடைய குடும்பங்களில் அக்குடும்பத்தின்கண் கவலையையுடைய முத்தவர்களாகிய பெண்களின் கடமைகளில் சமையல் செய்வது முக்கியமானதென்று ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள். இதன் உண்மையை அறியவேண்டுமானால் கிராமாந்திரங்களிற் சென்று செல்வமுடைய குடும்பங்களைப் பார்ப்போமேயாகில் அக்குடும்பங்களிலுள்ள பெண்கள் தாமே சமைத்துத் தம் புருஷர்,

குழநதைகளை ஊடடி வளாதது வருவதைக காணலாம ஆனால அதிக ஜனஙகளை உணபிககும விசேஷநாடகளில மடடும கூலிககுச சமையறகாராகளை ஏறபடுததுவது வழககம இககாலததில இவவிஷயததைச சறறேனுங கவனியாமல நாகரிகததை அடைநதோமெனறு எணணஙகொணடும, இககடமைகளைச செயவது இழிவெனறு நினைததும, எளியவாகளலலாத மறறவாகளிற பெருமபானமையோா தமது குடுமபஙகளில சமையல முதலிய இலலறக கடமைகளைச செயயத தகுநத பெணகளிருநதும, கூலிககுச சமைபபவாகளைக கொணடே தமது புருஷா குழநதைகளை வளாதது வருகிறாாகள இதை அறிய வேணடுமானால நகரஙகளிற சாதாரணமாய அனனவஸததிரததிறகு மடடும போதுமான ஆஸதியையுடைய அலலது சறறேறககுறைய 50 ரூபாய வருமானததையுடைய சாதாரண குடுமபததிறகூட ஒவவொரு சுயமபாகி ஏறபடடு, அககுடுமபததிலுளளோா எபபொழுதும தமது சமையல முதலிய இலலறககடமைகளைச செயய, சமையறகாரா முதலிய கூலிவேலைககாராகளை எதிாபாாததிருபபதைப பாாககலாம அலலாமலும இககாலததிய நமது பெணகளிற பெருமபானமையோா முறகாலததுப பெணகளைபபோல தமககுரிய பெணகடமைகளைச செயயாமல தவிாதது வருவதிலலை அககடமைக ளினனவைகளெனறும, இனன விதமாயச செயவதெனறும அறியாமலிருநது, இபபொழுது அககடமைகளைச செயயவேணடுமானால, பெரிய மலையைச சுமபதுபோல அததனை கஷடமாக எணணுவதுடன அககடமைகளைச செயது முடிககக, எபபொழுதும அனனியாகளைத தேடுமபடியான நிலைமையிலிருககிறாாகள இவவாறு நமது பெணகள இலலறககடமைகளிற குறைவை அடைநதிருபபதறகு அபபெணகளைப பெறற தாய தநதையரும, கொணட கணவனுமே காரணாகளாய இருககிறாாகள இனி இவவிஷயஙகளைத திருததிக கொளவது நமது கடமையாய இருககினறது.

2 சமையல செயபவாகள தினநதோறும விடியறகாலததில சமையலுககுரிய மறற வேலைகளைத தாமே செயது கொளவதாய இருநதால அதைச செயதுகொணடு, ஸநானம செயது தஙகள தஙகள ஜாதிககுரிய நியமஙகளை முடிததுககொணடும, அககினிபபிராாததனை முதலியவைகளைச செயதுகொணடும சமைககத தொடஙகவேணடும. இவவிதமாகச சமைபபவாகளின சமையலகள ஸவாமி நைவேததனம அதிக நியமஙகளோடு கூடிய சநநியாசி முதலியவாகளைப போலுளளவாக ளுணபதறகும உதவுகினறது

3 சுகசரீரததோடு கூடியபெணகளையுடைய சிறிதும பெரிதுமான குடுமபஙகளில சமையல முதலிய வீடடு வேலைகளைச செயவதறகு அனனியாகளை அதாவது சமையறகாரா, பரிசாரகாகளை நியமிபபதினால அககுடுமபததிறகுச சுககேடு, பொருளநஷடம முதலியவைக ளுண

டாவதுடன் சில சமையங்களில் மானபங்கமும் உண்டாகின்றது. அச்சக்தர்களான அதாவது தமது கடமைகளைத் தாமே செய்துகொள்ளச் சக்தியற்ற பெண்களையுடைய சிறிதும் பெரிதுமான குடும்பங்களிலும் அநேக ஜனங்களை உண்பிக்கும் சமாராதனை முதலிய காலங்களிலும் மாத்திரமே மேற்கூறியபடி ஜார சோர ரோகிகளல்லாத குடிமியும் சுத்தர்களுமான சுயம்பாகி பரிசாரகர்களை நியமித்துக் கொள்வது உசிதம். ஆண் பெண் சுயம்பாகி பரிசாரகர்களை நியமிக்கையில் அவர்களின் யோக்கியதையைப் பற்றியும் விசாரிப்பது அவசியமாயிருக்கின்றது. அவ்வாறு செய்யாவிடில் பின்னுக்குப் பல விபரீதங்கள் நேரிடுகின்றன.

---

## 14. சமைப்பவர்களுக்குச் சூசனை.

1 சமையல் செய்பவர்கள் தினந்தோறும் அதிகாலையிலெழுந்து பாகசாலைக்குரிய வேலைகளை முடித்து அதாவது, அடுப்பு முதலியவை களை மெழுகல், கோலமிடல், பாத்திரங்களைச் சுத்திசெய்தல் ஆகிய இவைகளைச் செய்துகொண்ட பின்பு, அன்று தாம் செய்யக்கருதியிருக்கும் போஜன பதார்த்தங்களைச் செய்யத் தேவையான அரிசி, பருப்பு, உப்பு, புளி, காய், கறி முதலியவைகளை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு மேற்சொல்லியபடி ஸ்நானம் முதலிய தங்களுக்குரிய நியமங்களை முடித்துக்கொண்டு பின்பு சமைக்கத் தொடங்கவேண்டும். சமையலுக்கு அடுப்பைமூட்டி உலைநீர் வைப்பதற்கு முன் அன்று தாம் செய்யக்கருதியிருக்கும் கூட்டு, குழம்பு முதலியவைகளுக்கு வேண்டிய சம்பாரத்தின்பொருட்டு மிளகு, மிளகாய், கொத்துமல்லி, வெந்தயம், கடுகு, சீரகம் முதலியவைகள் வறுப்பதாயிருந்தால் அவைகளை வறுத்துக்கொண்டு பின்பு உலைநீர் வைக்கவேண்டியது. இவ்வுலைநீர் காய்ந்து அரிசி பருப்பு இவைகள் வேகும் வரையில் காய்கறி நறுக்கல், சம்பாரம் முதலியவைகளை அரைத்தல், புளிகரைத்தல் ஆகிய இக்காரியங்களைச் செய் துகொள்ள வேண்டும்.

2 சித்தப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ளும் அரிசி, பருப்பு முதலிய தினுசுகளில் உமி, பொட்டு, தவிடு முதலியவைகளில்லாமற் சுத்தமாக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. மேற்சொல்லிய பருப்பு வகைகளில் துவரம்பருப்பு மட்டும் அதிக சாதாரணமாய்ச் சமையலுக்கு உபயோகமாய் எல்லாப் பதார்த்தங்களுக்கும் ருசியைக் கொடுக்கிறதாயும் இருக்கின்றது. ஆகையால் அப்பருப்பைச் செம்மையாய் வேகும்படியானதாய்ப் பார்த்து உபயோகிப்பதுமன்றி, அதை உப்புக்காற்று, உப்புஜலம், உப்புநிலம் முதலியவைகள் படும்படியாய் வைக்காமல் ஜாக்கிரதையாய் வைத்துபயோகிக்க வேண்டியது. அப்படிக்கில்லாவிடின் பருப்புச் செம்மையாய் வேகாமல் பதார்த்தங்களின் உருசி கெடுவதுமன்றிச் சமைப்பவர்களுக்கு வெகு சங்கடத்தையுமுண்டாக்கும்

3 புளியில் கோது கொட்டையில்லாமலும், உப்பில் கல் மண் முதலியவைகளில்லாமலும், சுத்தப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது. புளியைக் கரைப்பதற்கு முன் அதில் புழு முதலியவைகளில்லாமற் செம்மையாயப் பரிசோதித்த பின்பே கரைக்க வேண்டியது. ரஸம், குழம்பு முதலிய இளக்கமான பதார்த்தங்களுக்கு உப்பைப் போடுகையில் அந்த உப்பைப் பொடித்தாவது பொடிக்காமலாவது போடலாம் ஆனால் காய்கறி பச்சடி முதலியவைகளுக்குப் போடுகையில் மட்டும் பொடித்தே போடவேண்டும் அப்படிக் கில்லாவிட்டால் சில கறிகளில் உப்புக் கரையப் போதுமான ஜலமில்லாததினால் அவ்வுப்பு கரையாமல் புசிக்கையில் வாய்க்ருசி தடைப்படுவதுமன்றிக் கறியில் உவர்ப்பில்லாமலு மிருக்கும். எந்தப் பதார்த்தத்தைச் சமைத்தபோதிலும் அது பாதி அல்லது முக்கால் வேக்காடான பின்பே உப்பைப் போடவேண்டியது அதற்கு முந்திப் போடுவதினால் அது வேகமாட்டாது

4 காய் கறிகளை நறுக்கத் தொடங்குமுன் அதைச் செம்மையாயக் கழுவித் துடைத்துப் பின்பு நறுக்கவேண்டியது வெண்டைக்காய், கத்தரிக்காய், பாகற்காய் முதலிய சிலகாய்களில் புழுக்களிருப்பதுண்டு அப்படிப்பட்டவைகளைச் செம்மையாயக் கவனித்து நறுக்க வேண்டியது அல்லாமலும் அப்படி நறுக்கியபின் அதின் உட்பாகத்திலும் புழுமுதலியவைக ளில்லாமல் பார்த்துப் பின்பு பாத்திரத்திற் போடவேண்டியது அறுக்கீரை, முளைக்கீரை முதலிய கீரைகளிலும் மேற்சொல்லிய படியே புழுக்களிருப்பது முண்டு அப்புழுக்கள் இலையின் பின்பாகத்தின் நரம்புகளில் இலையின் வர்ணத்தைப் போன்றதாய் இருக்கு மாகையால் அப்படிப்பட்ட கீரைகளைச் செம்மையாகப் பரிசோதித்துப் பார்த்து நறுக்கவேண்டியது கத்தரிக்காய், வாழைக்காய், வாழைப்பூ, வாழைத்தண்டு முதலிய துவர்ப்பு ரஸத்தையுடைய காய்கறிகள் இரும்பு பட்டமாத்திரத்தில் கறுக்குமாகையால் அப்படிப்பட்டவைகளை நறுக்குவதற்கு முந்தியே ஓர் பாத்திரத்திற் ஜலத்தைவிட்டு வைத்துக்கொண்டு அவைகளை நறுக்குகையிலேயே அந்த ஜலத்திற்போட்டுப் பின்பு நன்றாய் அலசி, ஜலத்தை வடித்து விட்டுச் சமைக்கவேண்டும். வாழைப்பூ, வாழைத்தண்டு இவைகளைப்போடும் ஜலமட்டும் கொஞ்சம் மோர், உப்பு, மஞ்சட்பொடி இவைகள் கலந்ததா யிருக்கவேண்டும் மற்றக் காய்கறிகளுக்கு இவ்வித நிர்ப்பந்தமில்லை

5 பாத்திரம், அடுப்பு, எரிகரும்பு, ஜலம் முதலியவைகள் 58 முதல் 75 வரையிலுள்ள பக்கங்களிற் சொல்லியிருக்கிற லக்ஷணங்களையுடையதுபோலவே இருக்கவேண்டும் அடுப்பை எரியிடுவதில், எந்தப் பதார்த்தத்தைப் பக்குவப் படுத்துகிறோமோ அந்தப் பதார்த்தம்

பாதிவேகும வரையில தீக்ஷணமாய எரித்துக கொணடே யிருந்து, பாதி வெந்ததுமுதல அடுப்பைவிட டிறக்குமவரையில வரவர எரிப பைக குறைததுககொணடே வரவேணடியது காய, கீரைகளைபபோ லுறற மிருதுவான பதாாததஙகள வேகுகையில ஆரமபமுதலே மநத மாய எரித்துககொணடுவரவேணடியது

6 இந்தக கிரநதததில சொலலபபடுகிற ஒவவொரு போஜன பதாாததஙகளிலும சமபநதபபடும உபபு, புளிபபு, காரம முதலிய சுவைகள யாவருக்கும பொதுவான ஸமரஸததை யுடையதா யிருக்கிற படியால, இதில எநதசசுவை யாருக்கு அதிகப பிரியமோ அநதச சுவையை மடடும அவாகள பாகம செயகையில கொஞசம அதிகப படுததிக கொளளலாம எநதச சுவை யாருக்குக குறைவாயிருகக வேணடுமோ அநதச சுவையை மடடும பாகம செயகையில குறைத துக கொளளலாம ஆகையால ஒவவொருவரும இதை யநுசரித துச சுவையை உபயோகிததுக கொளள வேணடியது

7 இநதக கிரநதததில ரயமபூசின பாததிரமெனறு சொலலியிருக கும இடததில அதே ரயமபூசின பாததிரததை யாவது, மணபாததி ரததையாவது, கறசடடியையாவது சுதத வெணகலப பாததிரததையா வது உபயோகிததுக கொளளலாம

8 தேஙகாய அலலது சொபபரையான து இது வெகு ருசிகரமான பதாாததமாகையால இதை இநதக கிரநததிலுளள அநேக காயகறி பதாாததஙகளுக்கு உபயோகபபடுததப படடிருக்கிறது இதை வேண டாதவாகள பாகததிறகு உபயோகிககாமலும பாகஞ செயயலாம உபயோகிததால வெகு ருசிகரமா யிருக்கும

9 பதாாததஙகளைச செயயும வகையைச சொலலுகையில வறு தத பயறறம பருபபெனறு சொலலுகிற இடஙகளில அதைப பருப பாய வறுககாமல முழுபபயறறையே பககுவமாய (சிவநது வாசனை வரும வரையில) வறுததுப பினபு உடைததுப பருபபாககி உபயோ கிகக வேணடுமெனறு அறிக. இபபடி வறுததுடைதத பருப்பான து வாயககு ருசியாயும நலல மணமுடையதாயும இருக்கும

10 பதாாததஙகளில வாதுமைப பருபபு எனறு சொலலுகிற இடஙகளில அநத விதையைக கொஞசம வெநநீரில ஊறவைததி ருநது அதன சிவபபுததோலைப போககி, விததைக கூரான கததியி னுல கிராமபுபோல நீளவாடடமாயச சிறுசிறு துணடுகளாயநறுககி சில இடததில வறுததும, சில இடததில வறுககாமலும அநதநத இடங களிற சொலலுகிறபடி உபயோகிகக வேணடியது. முநதிரிபபருப பைப போடுவதாயிருநதாலும அதன சிவபபுத தோலைப போககிச சிறு சிறு துணடுகளாககி வறுததே போடடவேணடும.

11. பதார்த்தங்களில் திராக்ஷப்பழம் என்று இருக்குமிடத்தில் அதின் காம்பு, குப்பை, செத்தை முதலியவைகளைப் போக்கிவிட்டு அதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுப் பிசையாமல் கழுவி மெல்லிய துணியால் ஒத்தி, ஈரமில்லாமற் செய்து கொஞ்ச நெய்யில் வறுத்துப் பின்பு பதார்த்தங்களிற் போடவேண்டியது. சில விடங்களில் வறுக்காமலும் போடுவதுண்டு. வறுத்துப் போடுவதே உத்தமம்.

12. போஜன பதார்த்தங்களைச் சமைக்கையில் அவைகளைக் கிளறிக்கொடுக்கும் கரண்டியையும் மூடிவைக்கும் தாம்பாளம் அல்லது பாத்திரத்தையும் கீழே வைக்கையிலும், மறுபடியும் எடுத்துக் கிளறுகையிலும் மூடுகையிலும் நன்றாய்த் துணியால் துடைக்கவேண்டியது. அப்படிக் கில்லாவிட்டால் தரையிலுள்ள மண், மணல், மயிர் முதலியவைகள் அக்கரண்டி, பாத்திரம் இவைகளின் அடிப்பாகத்தில் ஒட்டி அவைகளைக் கொண்டு கிளறுகையிலும், மூடி வைக்கையிலும் அம்மண், மணல் முதலியவைகள் பதார்த்தங்களில் கலந்துபோய் அவைகளை உண்ணுகையில் பலவகைத் தொந்தரவுகள் உண்டாகின்றன. அல்லாமலும் அடுப்பின் பேரிலிருக்கும் பாத்திரங்களை அடுப்பைவிட்டிறக்குகையில் எருமுட்டை, ஓடு இவ்வித வஸ்துக்களைக்கொண்டு பிடித்திறக்காமல் அதற்காக எப்பொழுதும் ஈரத்துணியையே உபயோகிக்கவேண்டியது. போஜன பதார்த்தங்களிருக்கும் பாத்திரங்களையும் ஜலம், தயிர், பால், நெய் முதலியவைகளிருக்கும் பாத்திரங்களையும் எப்பொழுதும் மூடிவைக்கவேண்டியது.

13. பதார்த்தங்களைச் சமைப்பதின் பொருட்டு அடுப்பின் பேரில் வைக்கப்படும் பாத்திரமானது, அதின் வெளிப்பக்கத்து அடியிலும் அள்ளையிலும் மண், சாம்பல், மாவு, புளி இவைகளில் ஏதாவதொன்றைக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்து நன்றாய்த் தடவப்பட்ட பின்புதான் அடுப்பில் வைக்கப்படவேண்டும். இவ்வாறு செய்வதினால் அப்பாத்திரங்களைச் சுத்தி செய்வதின் பொருட்டுத் தேய்ப்பவர்களுக்கு அதிக தொந்தரவில்லாமல் அதின் கரி முதலியவைகள் சடுதியில் விலகுவதுடன் பாத்திரங்களுக்குங் கெடுதியில்லாமலிருக்கும். அவ்வாறு செய்யாவிடின் பாத்திரங்களின் அடியிலிருக்கும் மையானது சீக்கிரத்தில் விடாமல் மணல், செங்கல் முதலியவைகளைக் கொண்டு தேய்க்கும்படியாய் நேரிட்டுப் பாத்திரங்களுக்குக் கெடுதியையும், தேய்ப்பவர்களுக்குத் தொந்தரவையும் உண்டாக்கும்.

14. சம்பாரம் (மசாலா), தொகையல் (சட்ணி) முதலியவைகளை அரைக்கையிலும், தோசைக்கு மாவு முதலியவைகளை ஆட்டுகையிலும், தொக்கு முதலியவைகளை இடிக்கையிலும், அவைகளைச் செய்வதின்பொருட்டு உதவுங் கருவிகளாகிய அம்மி, குழவி, ஆட்டுக்கல், குழவி, உரல், உலக்கை இவைகள் சுத்தமாயிருக்கின்றனவா வெ

னறு பாரபபதுடன அவைகளைச சுறறிலுங குபபை, செததை, பூசசி, புழு முதலியவைக ளிலலாமல கூடடிப பெருககிவிடடு, பினபு அரை ததல, ஆடடல முதலிய காரியஙகளைத தொடஙகவேணடும இலலா விடின அககாரியஙகளைச செயகையில அருகில கிடககும செததை, குபபை முதலியவைகள காறறினால குததபபடும அலலது அரைககப படும பதாாததஙகளில விழுவதுடன குழவி, ஆடடுககல முதலியவை களுககுச சமபநதில நகாநதுகொணடிருககும பூசசிப புழுககளும சில சமையஙகளில அரைபபவாகளுககுத தெரியாமல அரைபடும வஸது களுடன சோநது அரைபடடும போகினறன இககாரியஙகளைச செய வது இராககாலமாயிருககும படசததில விளககின வெளிசசததால மேறகூறியபடி பரிசோதிததுப பினபு அவைகளைச செயயவேணடும அமமி, ஆடடுககல, அவைகளின குழவி முதலியவைகளை இடைககி டை கழுகொததாகளாக கொணடு கொததிவைகக வேணடியது இலலா விடின அரைபடும வஸதுககள நனறாய நொருஙகா.

15 நமது ஆகாரததின பொருடடுச சேகரிதது அலலது செயது வைததிருககும துவரமபருபபு, உளுநததமபருபபு, பயறறமபருபபு, உபபு, புளி, மிளகாய கடுகு, மிளகு, சீரகம, வெநதயம அரிசி மா, உளுநததமா, மஞசடபொடி, ஊறுகாய, அபபளம, வடாம, வறறல இவைகளையும இனனும இவைபோனற வஸதுககளையும இடைக கிடை அவைகள வைககபபடடிருககும பாததிரஙகளிலிருநது எடுதது அலலது பாததிரததோடேயே காறறு, வெயயில முதலியவைகள படுமபடி சறறு உலாததி எடுதது வைததுககொளள வேணடியது இவவாறு செயயாவிடின இவவஸதுககளில சில புழுததும, சில பூஞ சாம பூததுத தாவாசனையுடையதாயும போய நமது ஆகாரததிறகு உதவாதவையாகினறன

16 பாகம செயபவாகள உவாபபு, துவாபபு, காரபபு, முதலிய சுவைகளோடு கூடிய பதாாததஙகள செயயபபடும பிததளை, செமபு பாததிரஙகளுககு இடைககிடை ஈயம பூசி வைபபதைபபறறி கவனிகக வேணடியது இவவாறு பூசபபடும ஈயமானது வெளளி ஈயமாகவே இருககவேணடும இபபடிககிலலாமல காரீயமாய இருநதால அதில செயயபபடும பதாாததஙகளின உருசி கெடுவது மனறிச சரீரததிறகும பல கெடுதிகளுணடாகினறன ஈயபபாததிரஙகளை அடுபபில வைத திருககையில எரிசசல எபபொழுதும மிதமாகவே இருககவேணடும அதாவது அபபாததிரததின அடிபபாகம தவிர மறறப பாகஙகளில எரிசசல் அதிகமாயப படாமலிருககவேணடும பினனும அபபாததிர ததிலுளள ஜலம அலலது அது போனற வஸதுககள அபபாததிரத தின அளவைவிடக குறைவாய இருககுமாகில, அடுபபின எரிசசலா னது பாததிரததின ஜலமிலலாத பாகததிற படுமபடியாய இருககலா

காது அவ்வாறு படுமாயின் அப்பாத்திரத்தின் ஜலமில்லாத பாகம் அல்லது பாத்திரத்தின் வாயின் சுற்றுப்பக்கங்கள் உருகிப்போம். ஆதலால் ஈயப்பாத்திரங்களை அடுப்பில் வைக்கும் போது எரிச்சலைப்பற்றிக் கவனிப்பது அவசியமாய் இருக்கின்றது.

17. மட்பாத்திரங்களிற் செய்யும் பதார்த்தங்களைக் கிளறிக்கொடுப்பதற்கும், மூடிவைப்பதற்கும் மூங்கில், கொட்டாங்கச்சி இவைகளால் அல்லது மரத்தினால் செய்யப்பட்ட அகப்பை, மண்ணினால் செய்யப்பட்ட (சாணக) மூடி இவைகளையே உபயோகிக்கவேண்டியது.

18. பாகம் செய்பவர்கள் ரஸம், குழம்பு, கூட்டு, கறி, பச்சடி முதலிய சாதகப் பதார்த்தங்களைச் செய்வதின் பொருட்டுத் தேவையாய் இருக்கும் ஸம்பார வஸ்துக்களை ஒன்றிரண்டு வாரங்கள் அல்லது மாதத்திற் கொருதடவை வரவழைத்துச் சுத்தப்படுத்தி மாவாக்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது. இச்சம்பாரப் பொடிகள் அதிகநாள் வைத்திருப்பதினால் காரசாரமற்றவைகளாகின்றன. இச்சம்பாரப் பொடிகளின்பொருட்டு உதவுகின்ற கடுகு, மிளகு, சீரகம் முதலியவைகள் புதிதாயும், திரவமுள்ளதாயுமாயப் பார்த்து உபயோகிக்க வேண்டியது. இச்சம்பார வஸ்துக்கள் கௌடஸம்பாரமென்றும், திராவிட ஸம்பாரமென்றும் இருவகைப்படுகின்றன. கௌடதேசங்களுக்குரிய போஜன பதார்த்தங்களைச் செய்கையில் கௌட ஸம்பாரங்களையும், திராவிட தேசங்களுக்குரிய போஜன பதார்த்தங்களைச் செய்கையில் திராவிட ஸம்பாரங்களையும் உபயோகிக்கவேண்டியது.

## கௌடத் திராவிட ஸம்பாரவஸ்துக்கள்

| | | |
|---|---|---|
| 1 கடுகு | 8 வெ[illegible]பட்டை | 15 கிராம்பு |
| 2 மிளகு | 9 பச்சடா | 16 பெருஞ்சீரகம் (சோம்பு) |
| 3 சீரகம் | 10 ஏல அரிசி | 17 பிளப்புச்சீரகம் |
| 4 வெந்தயம் | 11 ஜாதிக்காய் | 18 இலவங்கப்பட்டை |
| 5 கொத்தமல்லிவிரை | 12 ஜாதிபத்திரி | 19 இலவங்கப்பத்திரி |
| 6 கறிமஞ்சள் | 13 குங்குமப்பூ | 20 சிறுநாகப்பூ |
| 7 பெருங்காயம் | 14 பச்சைக்கர்ப்பூரம் | 21 கொட்டைப்பாக்கு |

இவற்றுள் 1 முதல் 7 வரையிலுள்ள வஸ்துக்கள் திராவிட ஸம்பாரமென்றும், 8 முதல் 21 வரையிலுள்ள வஸ்துக்கள் கௌட ஸம்பாரமென்றும் சொல்லப்படுகின்றன. ஆனால், சில பதார்த்தங்களுக்கு இரண்டு வகைகளிலும் சிலவற்றைச் சேர்த்து உபயோகிப்பதுமுண்டு. இவைகளையல்லாமல் கௌடத் திராவிட தாமஸ பக்ஷிணிகள் வெங்காயம், வெள்ளைப்பூண்டு முட்டை இவைபோன்ற இன்னுஞ்சில வஸ்துக்களையும் மேற்கூறிய வஸ்துக்களுடன் சேர்த்துக் கொள்ளுகிறார்கள்.

19. பாகஞ் செய்பவர்கள் அடுப்பில் அப்பளம், உப்பேரி முதலியவைகள் பொரித்துக் கொண்டிருக்கையிலும், பால், நெய் முதலியவை

கள் காய்ந்து கொண்டிருக்கையிலும், இரஸம், மோர் முதலிய பொங்குந் தன்மையுடைய வஸ்துக்கள் கொதித்துக் கொண்டிருக்கையிலும், இளசான காய்கறிகள் வெந்து கொண்டிருக்கையிலும், ஸம்பாரத்தின் பொருட்டுக் கடுகு, மிளகு, சீரகம் முதலியவைகள் வறுபட்டுக் கொண்டிருக்கையிலும், கவனமின்றி அடிக்கடி புரட்டிக் கொடுக்காமலும், இடைக்கிடை வெளியே போவதினாலும், கவனத்தை வேறோரிடத்தில் செலுத்துவதாலும் அப்பதார்த்தங்கள் கெட்டுப்போவதுடன் இன்னது போட்டோமென்றும், இன்னது போடவில்லை யென்றும் நினைவில்லாமல் போட்டதை மறுபடியும் போடுதலும், சிலவற்றைச் சுத்தமாய்ப் போடாமலே இருக்கச்செய்து பதார்த்தங்கள் கெட்டுப் போகின்றன. ஆகையால் அத்தருணங்களிற் பதார்த்தங்களின் சமீபத்தில் இருப்பதும் அதின்கண் ஞாபகத்தை யிருத்தலும், அவசியமாய் இருக்கின்றது.

20. மோர், தயிர் பால், நெய், இரஸம், குழம்பு, அன்னம் முதலிய ஆகாரவஸ்துக்களோடு கலந்து உண்ணுஞ் சமயங்களிற் தவிர மற்றக் காலங்களில் கையினால் தொடாமல் கரண்டி முதலிய ஆயுதங்களினாலேயே எடுக்கவாவது நிரப்பவாவது செய்யவேண்டும். இப்பதார்த்தங்களில் அடிக்கடி கையைப் போடுவதினால் அவைகள் ஊசிப்போம்.

21. பானபாத்திரம், பாகபாத்திரம் முதலிய பாத்திரங்களைச் சுத்தப்படுத்துவதின் பொருட்டுப் புளி, சாம்பல், மண் முதலியவற்றால் துலக்குகையில் அவைகள் அப்பாத்திரங்களில் மீந்நில்லாமலிருக்கும்படி நன்றாய்க் கழுவி ஓர் துணியால் உள்ளும் புறமும் நன்றாய்த் துடைத்து ஓர் பக்கத்திற் கவிழ்த்து வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டும். அவ்வாறு கவிழ்த்து வைக்காவிடின் பூச்சி புழுக்கள் பாத்திரங்களின் உட்புறத்திற் போய்த் தங்குவதுமல்லாமல் அவைகளின் மலங்களும் பாத்திரங்களில் படுகின்றன.

---

## 15. அளவுஞ் சுருக்கப்பெயரும்.

அளவானது எல்லாத் தேசங்களிலும் ஓரே விதமாய் இராமல் பலவாறாயிருக்கின்றது. அவ்விதமாகவே நமது சென்னை இராஜதானியிலும் இந்த அளவானது சில பேதங்களை யுடையதாய் இருக்கின்றது. அப்பேதங்களிற் பெரும்பான்மையாய் உபயோகப்படும் படி, பலம், ரூபாயெடை இவைகளே இப்பாகசாஸ்திரத்தின் அளவு நிறைகளை அறிவிப்பதற்கு உபயோகப் படுத்தப்படுகின்றன. ஆனால் மேற் கூறிய பலம், படிகளிலும் சில பேதங்களிருப்பதினால் இப் பாகசாஸ்திரத்தில் சம்பந்தப்படும் படி, பலம் இவைகள் இவ்வளவு ரூபாயெடை யுள்ளதென்று அடியில் காட்டப்பட்டிருக்கின்றது. இங்கிரு

த்தின் முற்ற பதிப்பானது பிரசுரமான பின் இதை உபயோகித்து வந்தவர்களிற் சிலர் இதிற் காட்டிய அளவின்படி செய்யவேண்டுமானால் தராசு, படிக்கட்டு முதலியவைகள் வைத்துக்கொண்டு அப்போதைக்கப்போது நிறுக்கும் தொந்தரவுக் கேற்படுகின்றன வென்றும், அதற்குப் பதிலாகப் பாத்திரம், கரண்டி, கை, காய் இவைகளின் அளவை உபயோகிக்கவேண்டு மென்றும், இன்னுஞ் சிலர் அதாவது காப்பி, டீ முதலியவைகளை சேவிப்பதின் பொருட்டு ஒயின்கிளாஸ், அவுன்ஸ்கிளாஸ், டீஸ்பூன், காபிஸ்பூன் இவைகளை யுடையவர்கள் அவைகளையே அளவாக எடுத்துக்கொள்ளவேண்டு மென்றும் அவரவர்களுக்குத் தோன்றிய கருத்தைத் தெரிவிக்க, அவ்வாறு ஆராய்ந்து பார்த்ததில் அவைகள் முடியாதவைகளா யிருக்கின்றன. ஏனென்னறால் பாத்திரம், கரண்டி, கை, காய் இவைகளின் அளவுகள் ஒரே விதமா யில்லாமல் சிறிதும் பெரிதுமாயப் பற்பலபேதங்களை யுடையனவாயும், ஒயின் கிளாஸ், டீஸ்பூன், காப்பிஸ்பூன் முதலியவைகள் நகரங்களிற்கூட பலரால் உபயோகிக்கப் படாமலும் கிராமாந்திரங்களில் சுத்தமாய் உபயோகமே இல்லாமலும் இருப்பதால் பின்காட்டிய அளவுகளே இக்கிரந்தத்தின் அளவாக எடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவ்வளவுங்கூட எப்பொழுதுமே உபயோகிக்காமல் ஒன்றிரண்டு தடவைகளில் அளவின்படி செய்து, அவைகளின் திட்டம் ஏற்பட்டபின் இந்த அளவு நிறையின்றிக் கண், கை அளவுகளால் உபயோகித்துச் செய்துகொள்ளலாம் அதெப்படி யென்றால் கணிதத்தில் தேர்ந்த சிறுவர்கள் எட்டும் ஏழும் பதினைந்து என்று உடனே சொல்ல அறியாமல் எட்டுக்குப்பின் ஏழுவிரல்களைவிட்டுப் பதினைந்து என்று சொல்லுகிறார்கள் ஆனால் எப்பொழுதும் இப்படியே விரலைவிட்டு எண்ணுவதில்லை அக்கணக்குகள் மனதிற் பதிந்தபின் விரலைவிடாமல் உடனே சொல்லுகிறார்கள். அதுபோல சமைப்பதின் பொருட்டு ஒன்றிரண்டு தடவைகளிற் பதார்த்தங்களை அளந்தும் நிறுத்தும் போட்டு அது மனதிற் பதிந்தபின் அளக்காமலே கண், கை அளவுகளாலேயே செய்யலாம்

| | |
|---|---|
| 120 ரூபாய் எடை | 1 படி |
| 3 ரூபாய் எடை | 1 பலம் |
| 40 பலம் | 1 வீசை |

இக்கிரந்தத்தில் காட்டியிருக்கும் சங்கேதங்கள் (சுருக்கம்).—

ரூ. எ என்றால் ரூபாய் எடை

கு எ ,, குன்றிமணி எடை

என்று தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்

பீடிகாவிதிகள் முற்றியன

---

# பலவகைப்

# போஜனபதார்த்தங்கள்.

## ஸாதா அன்னம், களி, அடை அதாவது உரொட்டி முதலியவைகள்.

இவ்வன்னம், களி, அடை அதாவது ரொட்டி முதலியவைகள் எல்லாத் தேசத்தாராலும் ஒரே விதமாய்ச் சமைக்கப்படும். இவைகளின் குணதோஷங்களும் உருசியும் அப்பதார்த்தங்களைச் செய்யப்படும் தானியங்களின் குணதோஷங்களையும் உருசியையும் உடையவைகளாய் இருக்கின்றன. ஆகையால் இவைகளுக்கு வேண்டிய தானியம், மா முதலியவைகள் நல்லதாகவும் சுத்தமாகவும் இருக்க வேண்டும்.

---

### 1. கஞ்சிவடித்துச்செய்யும் சிறு அரிசிச்சாதம்.

**சிறு அரிசி** ஒரு (1) படி—இதை ஒரு நாழிகை ஊறவைத்திருந்து நன்றாய்க் களைந்து வடியவைக்க வேண்டியது.

**நல்ல ஜலம்** - மூன்று (3) படி—இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி, அது காய்ந்து அதிற் கொதி கண்டவுடனே, வடியவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற் கொட்டிக் கரண்டியினால் கிளறிக்கொடுத்துத் தவலையை மூடிவைக்க வேண்டியது. சற்றுப் பொறுத்து ஜலமும் அரிசியும் ஒன்றாய்க் கொதிக்கையில் மற்றொரு தடவை கிளறிக்கொடுத்து, சிறிது நேரம்பொறுத்து அரிசி முக்கால் பாகம் வெந்த பதம் * பார்த்துக்கொண்டு, மற்றொரு தடவை கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு கஞ்சிவடிக்கிற ஈரத்துணியைக்கொண்டு அத்தவலையின் வாயைக் கட்டி, அடுப்பைவிட்டிறக்கிக் கஞ்சியைச் செம்மையாய் வடித்துக் கரண்டிக் காம்பினால் மற்றொரு தடவை கிளறிக்கொண்டு ஐந்து நிமிஷம்

---

* முக்காற்பாகம் வெந்தபதமென்றால்—பருக்கைகள் கைக்குக் கொஞ்சம் மிருதுவாயிருந்து தவலையின் வாயிலிருந்து வெள்ளை ஆவியும் வருகிற சமயத்தில் முக்காற் பாகம் வெந்ததென்று அறிக.

புகையில்லாத தணலின்மேல் தவலையை வைத்திருந்து, பின்பு இப்பால் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

## 2. கஞ்சிவடிக்காமற் செய்யும் சிறு அரிசிச்சாதம்.

இச்சாதமட்டும் தினந்தினம் ஒரேதடவை உண்கிற ஏகபுக்தர்களுக்கு வெகு அநுகூலமானது மற்றவர்களுக்கு அஜீரணத்தை யுண்டாக்கும்.

**சிறு அரிசி** - ஒரு (1) படி — இதை ஒருநாழிகை ஊறவைத்திருந்து செம்மையாய்க் களைந்து வடியவைக்க வேண்டும்.

**நல்ல ஜலம்** - இரண்டு (2) படி — இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில்விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி, அது கொதி கண்டவுடனே வடியவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற் கொட்டிக் கரண்டியினால் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது. சற்று நேரத்திற்குப்பின் ஜலமும் அரிசியும் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே, கரண்டியினால் மற்றொருதரம் கிளறிக்கொண்டு, மறுபடியும் மூடிவைக்க வேண்டும். முந்தின சாதத்தைப்போல் அரிசி முக்கால்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு அதை அடுப்பைவிட்டு நகர்த்தி மறுபடி ஒரு தடவை கரண்டிக் காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் புகையில்லாத தணலின்மேல் வைத்திருந்து பின்பு எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

## 3. கஞ்சிவடித்துச்செய்யும் பெரு அரிசிச்சாதம்

**பெரு அரிசி** - ஒரு (1) படி — இதைப் பத்து நிமிஷம் ஊறவைத்திருந்து செம்மையாய்க் களைந்து வடியவைக்கவேண்டும்.

**நல்ல ஜலம்** - மூன்று (3) படி — இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில்விட்டுக் காய்ச்சி அது கொதி கண்டவுடனே வடியவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற் கொட்டி, முதலாவது சாதத்தைப்போலவே இதையும் செய்யவேண்டும்.

## 4. கஞ்சிவடிக்காமற்செய்யும் பெரு அரிசிச்சாதம்.

இதன்குணமும் 2 வது சாதத்தின் குணத்தைப் போன்றது.

**பெரு அரிசி** - ஒரு (1) படி — இதைப் பத்துநிமிஷம் ஊறவைத்திருந்து நன்றாய்க் களைந்து வடியவைக்கவேண்டும்.

**நல்ல ஜலம்** - இரண்டு (2) படி — இதை நான்குபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி, கொதி

கண்டவுடனே வடியவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிறகொட்டி 2-வது சாதத்தைப் போலவே இதையும் சமைக்கவேண்டும்.

## 5. கலப்பரிசிச்சாதம்.

கலப்பரிசி * - ஒரு (1) படி—இதை அரைமணி நேரம் ஊறவைத்திருந்து செம்மையாய்க் களைந்து வடியவைக்க வேண்டும்.

நல்ல ஜலம் மூன்று (3) படி—இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி, அதிற் கொதி கண்டவுடனே வடியவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற கொட்டி முதலாவது சாதத்தைப் போலவே இதையும் சமைக்கவேண்டியது.

## 6. புது அரிசிச்சாதம்.

புது அரிசி - ஒரு (1) படி—இதைச் செம்மையாய்க் களைந்து வடியவைக்க வேண்டியது.

நல்ல ஜலம் மூன்று (3) படி—இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி அது கொதி கண்டவுடனே வடியவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற் கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்து முதலாவது சாதத்தைப் போலவே இதையும் செய்யவேண்டியது.

புது அரிசிச் சாதமானது சமைக்கப்படுகையில் குழைந்து களி போலாகிவிடும். அப்படி ஆகாமலிருப்பதற்கு ஒருதரம் அவ்வரிசியைக் கொதிக்கும் உலைநீரில் கொட்டுவதற்குமுன், சுமார் 15 நிமிஷம் வரையில் ஆவிவரும்படி காய்ந்த ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து களைந்து பின்பு உலைநீரில் கொட்ட வேண்டும். சிலர் காய்ந்த ஜலத்தில் அதனை ஊறவைப்பதற்கு வதிலாய், பச்சை ஜலத்திற் களைந்து உலைநீரில் கொட்டுவதற்குமுன் அவ்வுலைநீரில் நாலே அரைக்கால் (⅜) பலம் நெய்யை விடுவதுண்டு. இப்படிச் செய்வதினால் சாதம் குழையாமலிருக்கும்.

## 7. கோதுமைநொய்ச் சாதம்.

இச்சாதமானது மெதுவாய்ச் சீரணமாகுந் தன்மையையுடையது. சீதவாயுவைக் கண்டிக்கும். மிதமாய்த் தினசரி யுபயோகித்தால் உடலிறுகும். பலத்தைக் கொடுக்கும். அல்லாமலும் ஸ்தூலித்த உடலையுடையவர்களுக்கும் மதுமேக ரோகியர்க்கும் வெகு உபயோகமானது.

---

* கலப்பரிசி என்பது—பிசானசம்பா முதலியவைகளிலே கிடைக்கும் பருமனும் சிறுமனும் உயரமுமில்லாத தழைந்தமான அரிசி.

**நல்ல ஜலம்** - ஒரு (1) படி.—இதை இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி அது கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே,

**நெய்** - ஒன்றரைப் (1½) பலம்.—இதைக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் விட்டு, வேண்டும் பின்பு,

**கோதுமை நொய்** - அரைப் (½) படி.—இது அதிக சிறுமனும் பெருமனு மாயில்லாமல் அரிசிக் குறுநொய் போல இருக்கச்செய்து, கொதிக்கும் ஜலத்தில் கொட்டிக் கரண்டியினால் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்க வேண்டியது கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் மற்றொருதடவை கிளறிக் கொடுத்து நொய் முக்காற்பாகம் வெந்தபசம் பார்த்துக் கொண்டு, அடுப்பை விட்டிறக்கி மற்றொரு தடவை கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக் கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் வரையில் புகையில்லாத் தணலின்மேல் மூடிவைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்க வேண்டும்.

## 8. தினை, சாமை, வரகு இவைகளின் சாதம்.

**தினை, சாமை, வரகு, இவைகளில் ஏதாவதொன்று**.—அரைப் (½) படி.—இதை நன்றாய்க் குத்திப் புடைத்துச் சுத்தப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது.

**நல்ல ஜலம்** - ஒன்றேகால் (1¼) படி.—இதை இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி அது கொதிக்கண்டவுடனே சுத்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் தினை முதலியவைகளிலேதாவதொன்றை நன்றாய்க்களைந்து கொதிக்கும் ஜலத்தில் கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிவிட்டு மூடிவைத்திருந்து அது முக்காற் பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக் கொண்டு மற்றொருதடவை கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் தணலின்மேல் வைத்திருந்து பின்பு இறக்கிவைத்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

இவைகளில் சாமையை மட்டும் நெல்லைப்போல புழுக்கி அரிசியாக்கிச் சமைப்பதுமுண்டு.

---

## 9. சோளச்சாதம் அல்லது களி.

**சோளம்** - ஒரு (1) படி.—இதை நன்றாய்க் குத்திப் புடைத்து உமி முதலியவைகளைப் போக்கி விட்டு உரலிற் கொட்டி ($\frac{1}{16}$) வீசம் படி நல்ல ஜலத்தைத் தெளித்து அச்சோளம் நெரியும் மாவுமாக ஆகும்படி குத்திப்புடைத்து நொய் வேறு, மா இவைகளைத் தனிப்படுத்தி அம்முழுச் சோளத்தைமட்டும் மறுபடியும் ($\frac{1}{16}$) வீசம்படி ஜலத்தைத் தெளித்துக் குத்திப் புடைத்து

நேம்பி, நொய், மா, இவைகளைத் தனிப்படுத்தி அந்த நொய்யில் முழுச்சோளங்கள் இல்லாமற் செய்து மாவையும் நொய்யையும் தனித்தனியாய் வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

**நல்லஜலம்**-இரண்டு (2) படி —இதை மூன்றுபடிஜலம்கொள்ளுகிற பாத்திரத்திற் கொட்டி ஜலங் காய்ந்து அதிற் கொதிகண்ட உடனே பிரித்து வைத்திருக்கும் சோளநொய்யை அதிற்கொட்டி நன்றாய்க் கிளறி மூடி வைத்திருந்து சற்றுநேரத்திற்குப் பின் நொய் முக்கால்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக் கொண்டு, மற்றொரு பாகமாகிய மாவை அதிற்கொட்டி உருண்டை கட்டாமலிருக்கும்படி இரண்டு நிமிஷங்களுக்கு ஒருதடவையாக இரண்டு அல்லது மூன்றுதடவைகளில் நன்றாய்க் கிளறிக் கொடுத்துக் கொண்டேயிருந்து பின்பு அவ்வடுப்பின் எரிப்பை எடுத்து விட்டு அச்சாதம் அல்லது களியை அரைமணிநேரம் புகையில்லாத் தணலின்மேல் வைத்திருந்து மற்றொரு தடவை கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி உபயோகிக்கவேண்டியது.

சோளத்தை நொய்யும் மாவுமாகச் செய்ய ஜலத்தைத் தெளித்துக் குத்தாமல் இயந்திரத்திற் கொட்டி, அரைத்துப் புடைத்து நொய்யும் மாவுமாகச் செய்துகொள்ளச் சௌகரியப்படுத்துணடு.

---

## 10. கம்பஞ்சாதம் அல்லது களி.

**கம்பு** - ஒரு (1) படி —இதை நன்றாய்க் குத்திப் புடைத்து உமி முதலியவைகளைப் போக்கி விட்டுப் பின்பு சோளத்தை ஜலந் தெளித்துக் குத்தி மாவும் நொய்யுமாகச் செய்ததுபோல இதையும் மாவும் நொய்யுமாகச் செய்து பிரித்து வைத்துக்கொண்டு,

**நல்ல ஜலம்** - இரண்டு (2) படி —இதை மூன்றுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற பாத்திரத்திற் கொட்டிக் காய்ச்சி, அதிற் கொதிகண்டவுடனே பிரித்து வைத்திருக்கும் கம்பின் மாவையும் நொய்யையும் ஒன்றாய்க்கலந்து கட்டிகளில்லாமல் உடைத்துவிட்டுக் கொதிக்கும் ஜலத்திற் கொட்டி, அடிக்கடி நன்றாய்க் கிளறிக் கொடுத்துக் கொண்டேயிருந்து, நொய்கள் முக்கால்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக் கொண்டு அடுப்பின் எரிப்பை நீக்கி விட்டு, அச்சாதத்தைச் சற்றேறக்குறைய ஒருமணிநேரம் தணலின் மேலேயே வைத்திருந்து மற்றொருதடவை கிளறிக் கொடுத்து அடுப்பை விட்டிறக்கி உபயோகிக்க வேண்டியது.

---

## 11. இராகிக்களி அல்லது சங்கடி.

**இராகிமா** - ஒரு (1) படி —இராகியை நன்றாய்க் குத்திப் புடைத்து உமி முதலியவைகளைப் போக்கிவிட்டு நன்றாய் அரைத்து மாவாக்கி மேற்சொல்லியபடி அளந்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்

**நல்ல ஜலம்** - இரண்டு (2) படி —இதை மூன்றுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற பாத்திரத்திற் கொட்டி அடுப்பில் வைத்துக்காய்ச்சி அதிற் கொதிக்கண்டவுடனே அதிலிருந்து சுமார் அரைப்படி ஜலத்தை வேறொரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துவிட்டு, மாவை உலையிலே கொட்டிக் கலக்காமல் (கிளறாமல்) அதின்மத்தியில் 2 முழ நீளமுள்ள 69 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற களித்துடுப்பை நாட்டி, அடிக்கடி அதாவது இரண்டு நிமிஷத்திற்கு ஒருதடவை அத்துடுப்பைப் பாத்திரத்திற்கு மேல் எடுத்துக் கொண்டும் வைத்துக்கொண்டுமிருக்கத் துடுப்பை எடுக்கையில் அதன்வழியாய் வழியும் ஜலமானது தெளிவாயில்லாமல் சற்றுத் தடிப்பாயக் கஞ்சிபோலிருக்குந் தருணத்தில் அப்பாத்திரமானது அசையாமலிருக்கும்படி அதன் கழுத்தில் 70 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற ஓர் கவைக்கோலில் கிளையுள்ள பாகத்தை வைத்து ஒரு காலால் மெதுவாய் அக்கவைக்கோலின் அடிப்பாகத்தை மிதித்துக்கொண்டு பாத்திரத்திலிருக்கும் துடுப்பை இரண்டு கைகளினாலும் பிடித்துக் கொண்டு நன்றாய் அதாவது உருண்டைகட்டிப் போகாமலும், மாவானது ஒருபக்கத்தில் தனித்து நின்று விடாமலும் இருக்கும்படி சற்றேறக் குறைய 5 நிமிஷம் வரையில் இடைவிடாமல் அப்பாத்திரத்தின் உட்புறத்தின் எல்லாப் பக்கங்களிலும் துடுப்பைச் செலுத்திக் கிளறிக்கொண்டே இருந்து பின்பு பக்கத்தில் எடுத்துவைத்திருக்கும் ஜலத்தில் கொஞ்சத்தை அதிற் கொட்டி மற்றொரு தடவை கிளறி அல்லது கிண்டிக்கொடுத்து மூன்று அல்லது நான்கு நிமிஷம் வரையில் வேகவிட்டு அதின்ஜலம் வற்றிச் சற்று இறுகியபின், மீதிஜலத்தையும் கொட்டி மற்றொருதடவை கிண்டிக் கொடுத்து நான்கு ஐந்து நிமிஷங்களுக்குப் பின் அக்களியானது வெந்தபதம் பார்த்துக் கொண்டு அதாவது கையை ஈரமாக்கிக் கொண்டு அக்களியிற் கொஞ்சத்தை எடுத்து உருட்ட அது கையில் ஒட்டாமலிருக்குந் தருணத்தில் அடுப்பை விட்டிறக்கி உபயோகிக்க வேண்டியது

இக்களியைத் தித்திப்புக்களி யாக்குவதின் பொருட்டு வெல்லத்தைச் சேர்ப்பதுமுண்டு. அவ்வாறு சேர்க்க வேண்டுமானால் 5 பலம் வெல்லத்தைத் தூளாக்கி கொதிக்கும் ஜலத்தில் கொட்டி அது நன்றாய்க்

கரைந்தபின் மாவைக் கொட்டவேண்டும். தேவையானால் கால் ரூ எ. ஏலரிசிப் பொடியையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இக்களியைச் சமைத்தபின், அது இறுகிக் கல்லுபோலாகாமல் இருக்கும்படி அக்களியைச் சற்றேறக்குறைய மாங்காய் அளவு உருண்டைகளாக்கி நல்ல ஜலத்திற் போட்டு வைத்திருக்கவேண்டியது.

இக்களியானது பெரும்பாலும் குடகு, மைசூர், பெங்களூர், சேலம் ஜில்லாவின் சில தாலூக்காக்களாகிய ஓசூர், டெங்கணிக்கோட்டை முதலிய ஊர்களில் விசேஷமாய் உபயோகிக்கப்படுகின்றது.

---

## 12 சோளம், கம்பு, ராகி இவைகளின் அடை.

மேற்சொல்லிய தானியங்களுள் ஏதாவதொன்றின் மா - அரைப் (½) படி.— இத்தானியங்களை நன்றாய்க் குத்திப் புடைத்து, அங்கே நொய்யாயில்லாமல் மாவாய் அரைத்து மேற்சொன்ன அளவின்படி அளந்து வைத்துக்கொண்டு,

உப்பு அரைக்கால் (⅛) பலம்.—இதைப் பொடிசெய்து மாவுடன் கலந்து கொதிக்கும் ஜலத்தை விட்டு, இறுகலாய்ப் பிசைந்து உருட்டிச் சற்றேறக்குறைய ஒரு மணிநேரம் வரையில் வைத்திருந்து அது நன்றாய் ஊறியபின் செம்மையாய் மாத்தித்துப் பிசைந்து மாங்காயளவு உருண்டைகளாக்கி, ஓர் அப்பளப் பலகை அல்லது கவிழ்த்த தாம்பாளத்தின்மேல் வைத்து உள்ளங்கையினால் வட்டமாய்த் தட்டிக்கொண்டே சுமார் நெல்லின் கனமுள்ள அடைகளாகத் தட்டி அல்லது அப்பளக் குழவியினால் உருட்டி * அப்பளமாகச் செய்து 15 அல்லது 40 இந்த அகலத்தையுடைய வடிவுபோன்ற தோசைக்கல் அல்லது தட்டை அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி அது காய்ந்தபின் தட்டி வைத்திருக்கும் அடையை அதிற்போட்டு அது வெந்து சற்றுச் சிவக்கும் தருணத்தில் அதைத் திருப்பிக்கொடுத்துச் சற்று நேரத்திற்குப்பின் இப்பால் எடுத்து அதன் விளிம்பு அதாவது ஓரங்களைத் தணலில் வாட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இப்படியே மீதியானவைகளையும் தட்டிச் சுட்டெடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது. தேவையானால் இவ்வடைகளுக்குச் சில சமயங்களில் வெல்லத்தைச் சேர்ப்பதுமுண்டு

* இவ்வடைகளைத் தட்டும் பலகை, தாம்பாளம் இவைகளின் பேரில் அவ்வடையின் மாவைக் கொஞ்சம் தூவித்தட்டிப் பின்பு அடையைத் தட்டவேண்டும். உருட்டுவதாயிருந்தாலும் அவ்வப்பளக் குழவிக்கும் உதிர்மாவைத் தடவிக்கொள்ளவேண்டும். இப்படிச் செய்வதினால் அடையானது உருட்ட அல்லது தட்டப்படுகையிலும், சுடப்படுகையிலும் தாம்பாளம் குழவி தகடுகளில் அடையின் மா ஒட்டாமலிருக்கும்.

அப்படிச் சோக்கும் பட்சத்தில், மூன்றுபலம் வெல்லத்தை மாவைப்பிசைவதின் பொருட்டு உபயோகிக்கும் கொதிக்கும் ஜலத்தில் கரைத்துப் பின்பு மாவில்விட்டுப் பிசையவேண்டியது இவ்வடைகளைத் தூளாக்கிக் கூட்டு, குழம்பு, தயிர் முதலிய சாதக வஸ்துக்களுடன் கலந்து அன்னத்தைப் போலவே புசிக்கவேண்டும்

---

## 13. கோதுமை மா அல்லது நொய்யின் சாதா அடை அல்லது ரொட்டி.

**கோதுமை நொய் அல்லது மா**-அரைப் (½) படி, **நெய்**-ஒன்றரைப் (1½) பலம், **பொடிசெய்த உப்பு** - காலே அரைக்கால் (⅜) பலம் —இவற்றை ஒன்றாய்க் கலந்து நன்றாய்ப் பிசிறி அது இறுகலாய் மொத்தை யாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தை விட்டுப் பிசைந்து சுமார் ஒன்றரை மணிநேரம் வரையில் அப்படியே ஊறவைத்திருந்து பின்பு நன்றாய் மாத்தித்து (கம்பிபோல் நீட்டவரும் வரையில்) பிசைந்து அதிலிருந்து பெரிய எலுமிச்சங்காயளவு மொத்தையை எடுத்து உருட்டி வைத்துக்கொண்டு, 58, 59 இந்த லக்கங்களையுடைய வடிவுபோன்ற அப்பளப்பலகை, குழவி இவ்விரண்டின் பேரிலும் கொஞ்சம் கோதுமை மாவைத் தூவித் தடவிக்கொண்டு, அவ்வுருண்டையை அப்பளப்பலகையின்மேல் வைத்துக் குழவியால் உருட்டித் தோசைபோல் வட்டமாகவும், அரைநெல்லின் கனமுள்ளதாகவும் ரொட்டியைச்செய்து மண், கல், இரும்பு இவைகளி லேதாவதொன்றினால் செய்யப்பட்ட தோசைக்கல்லை அடுப்பின்பேரில் போட்டு மந்தமாய் எரிப்பிட்டு மேற்சொன்ன ரொட்டியை அதின் பேரிற் போட்டுச் சற்று நேரத்திற்குப்பின் அதாவது ரொட்டியானது கொப்பளம் கொப்பளமாய்க் கொஞ்சம் உப்பிய பின் அதைத் திருப்பிக்கொடுத்துக் கந்திப்போகாமல் கொஞ்சம் சிவக்கும்வரையில் சுட்டு, பிந்தி இப்பால் எடுத்து அதின் சுற்றோரத்தை அடுப்பின் ஆவியில் சுற்றிக் காட்டியபின் இப்பால் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது இப்படியே மீதிமாவையும் ரொட்டியாகச் செய்யவேண்டும்

இந்த ரொட்டியை முந்திய அடைகளைப்போல் கையினால் தட்டியுஞ் சுடலாம் இந்த ரொட்டியைப் புசிக்கையில் சிலர் நெய்யைத்தடவிக்கொண்டும் இன்னுஞ்சிலர் மூன்று அல்லது நான்குபலம் நெய்யையும் அதேயளவான ஜலத்தையும் கலந்து தணலில் வைத்துக் காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு ரொட்டி அல்லது அடைகளில் ஒவ்வொன்றையும்

தூவி (தோசைக்கல்)லிருந்து எடுத்து உடனே அச்சலத்தினுடைய கொஞ்சத்தை ரொட்டியின் இருபக்கங்களிலும் தடவி ஒன்றின்பேரிலொன்றாக வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிப்பதுண்டு. இவ்வாறு செய்வதால் ரொட்டியானது புசிக்கப்படுங்கையில் மிருதுவாய் இருக்கும். ரொட்டிகள் கூட்டு, குழம்பு, பருப்பு முதலிய உவர்ப்பு, காரப்பு, சுவைகளையுடையவும், சர்க்கரை, மாம்பழம், வாழைப்பழங்களின் சிகரணைகளைப்போன்ற மதுரரஸத்தையுடையவுமான அநுபான வஸ்துக்களைக் கொண்டும் புசிப்பதுண்டு.

---

## 14. உரொட்டிக்குக் கமீர் (புளிப்பு) தயார்செய்தல்.

இந்துஸ்தான தேசங்களிலுள்ளவர்கள் தமது ஆகாரத்தில் முக்கியமான வஸ்துவாகிய ரொட்டியை மெத்தைபோல மிருதுவாயிருக்கச்செய்வதற்காக ஒருவகைப் புளிப்பைத் தயார் செய்வதுண்டு. அதற்குக் கமீர் என்று பெயர். இக்கமீர்கள் பின்வருமாறு இரண்டு விதங்களாய் இருக்கின்றன. அரைப்படி ஜலம் கொள்ளும்படியான இரண்டு புதுக்கலயங்களைக் கொண்டு அவற்றில் ஒன்றை நன்றாய்க் கழுவி ஒரு ரூ எ விளக்கெண்ணெயை அக்கலயத்தின் வெளிப்புற அடிப்பாகத்தில் தடவி அதில் ஜலத்தை நிரப்பி அடுப்பில்வைத்துக் காய்ச்சி அது நன்றாய்க் காய்ந்து கொதிக்கத் தொடங்கியபின் அதைக் கொட்டிவிட்டு மற்றொருதடவை அதில் நல்ல ஜலத்தை நிரப்பி முன்போலவே காய்ச்சி அதுவும் நன்றாய்க் காய்ந்து கொதிக்கத் தொடங்கின உடனே அடுப்பைவிட்டிறக்கி அந்தஜலத்தின் சூடானது குளிப்பதற்குப் போதுமான சூடாயிருக்கையில் அதில் 2 ரூ எ கடலைப்பருப்பைப் போட்டு அக்கலயத்தின் வாயை மற்றொருகலயத்தால் மூடி அதாவது இரண்டுகலயங்களின் வாயானது ஒன்றோடொன்று பொருந்தும்படியாக மூடி அதைச் சாம்பலில் புதைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு சற்றேறக்குறைய 5 சாமத்திற்குப்பின் அதை இப்பால் எடுத்துக்கொண்டு அதிலுள்ள நல்ல ஜலமானது நுரைகட்டிக் கொஞ்சம் புளித்தவாசனையுள்ளதாய் இருக்கையில் அதை அரைப்படி கோதுமைமாவிற் கலந்து அதனுடன் அக்கலயத்திலுள்ள பருப்பையும் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு நன்றாய்க் கழுவி, அச்சலத்தையும் கலந்து அம்மாவை நன்றாய்ப் பிசைந்து மூன்று அல்லது நான்கு நாழிகைவரையில் அப்படியே வைத்திருக்க அது புளித்துக் கமீர் ஆய்விடும்.

உரொட்டியைச்செய்ய விரும்புகையில் அதற்காக எடுக்கும் மாவானது நாற்பது ரூ-எ யாக இருந்தால் அதனுடன் கலக்கும் புளிப்பானது ஒரு ரூ எ யுள்ளதாய் இருக்கவேண்டும். செய்துவைத்திருக்கும் புளிப்பிலிருந்து எவ்வளவை எடுத்துக் கொள்ளுகிறோமோ அவ

வளவு கோதுமைமாவை மீதிப் புளிப்புடன் கலந்து விடவேண்டியது. இவ்வாறே நாளதோறும் எடுக்கப்படும் புளிப்பிற்குப் பதிலாகப் பசசைமாவைப் பாத்திசெய்துகொண்டே இப்புளிப்பை எப்பொழுதும் சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்க வேண்டியது. இவ்வாறு சேகரித்துவைத்திருக்கும் புளிப்பானது வரண்டு போகும் பட்சத்தில் இடைக்கிடை மேற்சொல்லியவாறு கடலைப் புளிப்பைத் தயாரிசெய்து அதைப் புளிப்பு மாவிற்கலந்து பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

---

## 15. மற்றொருவகைக் (புளிப்பு) கமீர.

இதையும் முந்திய கமீரைப் போலவே செய்ய வேண்டியது. ஆனால் அந்தக் கமீருக்காக காய்ந்தஜலத்தில் கடலைப்பருப்பைப் போடுகையில் சுமார் மூன்றுபலம் சீனி அல்லது நாட்டுச் சர்க்கரையையும் போட்டு மற்றவேலைகளை முந்திய கமீருக்குச் செய்தது போலவே இதற்கும் செய்யவேண்டியது.

---

## 16. மூன்றாவது வகைக் (புளிப்பு) கமீர.

இரண்டு ரூ. எ. கடலைப்பருப்பைக் கொண்டு 14-வது கமீருக்கு கடலைப் புளிப்பைத் தயார் செய்ததுபோலத் தயாராக்கி, அதில் ஒன்றேமுக்கால் ($1\frac{3}{4}$) ரூ. எ. புளித்த தயிர், பதினைந்து 15 ரூ. எ. கோதுமை மா அல்லது கோய, மூன்றுவீசம் ($\frac{3}{16}$) ரூ. எ. பொடிசெய்த பெருஞ் சீரகம் இவைகளைச் சேர்த்து நன்றாய்க் கலந்து பிசைந்து, ஒர் துணியில் முடிப்பாகத் தளர்த்தியாய்க் கட்டித் தொங்கவிட்டு நாடோறும் அம்மாவானது உப்பி இருக்கிறதாவென்று பார்த்துக்கொண்டும் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் மாவை அத்துடன் சேர்த்துக்கொண்டும் வந்து முதகூறிய புளிப்பை உபயோகிப்பதைப் போலவே இதையும் உபயோகிக்க வேண்டியது. ஆனால் இதை அதிசமாய்ப் புளிக்கவிடாமல் மிருதாயிருக்கச் செய்யவேண்டும்.

---

## 17. கமீர உரொட்டி.

கோதுமை மா அல்லது கோய - அரை ($\frac{1}{2}$) படி, கமீர (புளிப்பு) அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், பொடிசெய்த உப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம் —இவைகளை ஒன்றாய்க்கலந்து நல்லஜலத்தை விட்டு இறுகலாய்ப் பிசைந்து, சற்றேறக்குறைய இரண்டு மணிநேரம் வரையில் சூடான அதாவது குளிர்ந்த காற்று முதலியவைகளில்லாத இடத்தில் வைத்திருந்து அது கொஞ்சம் புளித்து உப்புகையில் மற்றொரு தரம் நன்றாய் மாத்தித்துப் பிசைந்து சுமார் இரண்டு (2)

பலம் நிறையுள்ளதாய எல்லா மாவையும் உருண்டைகளாக்கி முந்திய ரொட்டியைப்போல ஒரு நெற் கனமுள்ளதாய அப்பளமாகச் செய்து, பின்பு அவ்வப்பளங்களை ஓர் ஈரத்துணியின்மேற் பரப்பி மற்றொரு ஈரத்துணியால் மூடி அரை மணி நேரம் வரையில் வைத்திருந்து, பிறகு முற்கூறியபடியே கல், மண், இரும்பு இவைகளிலேதாவ தொன்றினால் செய்யப்பட்ட ஓர் தோசைக் கல்லின்மேற் போட்டு உடனே அந்த ரொட்டியை அதின் மையத்தில் ஓர் கரண்டிக்காம்பு அல்லது துடுப்பின் கோலினால் அங்கு மிங்குமாக மூன்று அல்லது நான்கு குத்துக்களாகக் குத்தி முந்திய ரொட்டியைப் போலவே உப்புந் தருணத்தில் அதைத் திருப்பிக் கொடுத்துப் பக்குவமாய்ச் சுட்டு இப்பால் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டியது ஆனால் திருப்பிப்போடுந் தருணத்தில் இடைக்கிடை புளித்த மோரைச் சிலர் தெளிப்பது முண்டு இந்த ரொட்டியைத் தோசைக்கல் அல்லாமல் போன அடுப்பிலும் கூண்டடுப்பிலுஞ் சுடுவதுண்டு

1 இந்த ரொட்டியைப் போனடுப்பிற் சுடவேண்டுமானால் மாவை அப்பளப் பலகையின் மேலிட்டு உருட்டி வட்டமாக்காமல் ஓர் ஈரத் துணியை நான்கு அல்லது ஐந்து மடிப்புகளாக மடித்து வட்டமாய் வட்டத் தலைகணை போலாக்கி, அதன்மேல் மாவின் உருண்டையை வைத்துக் கையால் தட்டி அதன் மையத்தில் விரலால் மூன்று அல்லது நான்கு துவாரங்களைச் செய்து, 8 இந்த லக்கத்தையுடைய போன அடுப்பின் உட்பக்கத்துச் சுவற்றில் எருமுட்டைகளைச் சுவற்றில் அடிப்பதுபோல அடித்துச் சற்று நேரத்திற்குப் பின் புளித்த மோரைக் கொஞ்சந் தெளித்து அது சற்றுச் சிவந்து உப்புகையில் 47 இந்த லக்கத்தையுடைய சொக்கிபோன்ற முள்ளினால் ரொட்டியின் மேற்புறத்தை அழுத்திக் கொண்டு, மற்றொரு கையால் 48 இந்த லக்கத்தையுடைய ரொட்டித்துடுப்பினால் கிளப்பி எடுத்து, அந்த ரொட்டியின் சுற்றோரங்களை மேற்படி முள்ளு, துடுப்பு இவைகளினுதவியால் அடுப்பின் தரையிலிருக்கும் கணலில் சுழற்றிக்கொண்டே வாட்டி இப்பாலெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது ஒரே காலத்தில் நான்கு அல்லது அதிகமான ரொட்டிகளை மேற்படி அடுப்பின் சுவற்றில் தட்டலாம்

2 இதனைச் செங்கல்லைப்போலச் சதுரமாயும் உயரமாயும் இருக்கும்படி கூண்டடுப்பில் சுடவேண்டுமானால் பிசைந்து சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் மாவின் ஒவ்வொரு உருண்டையையும் ஒவ்வொரு ரொட்டிக் கிண்ணத்திற்போட்டு, அவைகளை 7 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற் கூண்டடுப்பின் கூரையின் மேற்புறத்தரையில் சற்று

நேரம் வைத்திருக்க அக்கிண்ணங்களிலுள்ள மாவானது சூட்டினால் நிரம்ப உப்புந் தருணத்தில் அவைகள் ஒவ்வொன்றையும் நீண்ட காம்புள்ள துடுப்பின்மேல் வைத்துக் கூண்டடுப்பின் உட்பக்கத்துத் தரையில் ஒன்றோடொன்று படாமல் விலகி இருக்கும்படி வைத்துப் பின்பு அதின் வாசலை இரும்புத் தகட்டுக் கதவினால் மூடி சுமார் 15, 20 நிமிஷங்கள் சென்றபின் கதவைத் திறந்து அவைகள் கொஞ்சம் சிவந்து உப்பி இருப்பதைப் பார்த்து இப்பால் எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது. ஒவ்வொரு தடவையிலும் கூண்டடுப்பின் தரையின் விசாலத்திற்கொத்தபடி அதிகக் கிண்ணங்களை வைத்தெடுக்கலாம். இவ்வடுப்புகளை எரியிடும் விஷயத்தைப்பற்றி இவ்வடுப்புகளைப் பற்றிச் சொல்லும் 73-வது பக்கத்தைப் பார்க்க.

3 போனடுப்பிற் சுடும்பொருட்டு வட்டவடிவாக்கி வைத்திருக்கும் ரொட்டியை இக்கூண்டடுப்பிலும், கூண்டடுப்பிற் சுடப்படும் சதுர ரொட்டிகளைப் போனடுப்பிலும் வைத்துச் சுடலாம்.

---

## 18. ஷிர்மாரி ரொட்டி.

**பால்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **கமீர்** ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க் கலந்து நன்றாய்க் கரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**பாலேடு** - ஐந்து (5) பலம், **கோதுமை நொய்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **உப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் — இவைகளுள் பாலேடு, கோதுமைநொய் இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க் கலந்து பின்பு உப்பையும் தூளாக்கிச் சேர்த்து அத்துடன் மேலே கரைத்து வைத்திருக்கும் கமீர் கலந்த பாலையும் கொட்டி நன்றாய்ப் பிசைந்து மர்த்தித்து மிருதுவாக்கி உருட்டி வைத்துக்கொண்டு, சற்று நேரத்திற்குப்பின் அதாவது அது சற்று உப்பிவரும் சமயத்தில் அதை எலுமிச்சங்காய் அளவு சிறிய உருண்டைகளாக்கி அப்பளப்பலகையில் வைத்து உருட்டி அரை நெல்லின் கனமுள்ளதான ரொட்டிகளாக்கிக் கொண்டு,

**தயிர்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, **பால்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்துக் கடைந்து இதை ஒவ்வொரு ரொட்டிக்கும் தடவி அந்த ரொட்டிகளை முந்திய ரொட்டிகளைப்போல் ஓர் ஈரத்துணியில் பரப்பி மற்றொரு ஈரத்துணியைக் கொண்டு ஒன்றரை நாழிகை வரையில் மூடிவைத்திருந்து உப்பிவருந் தருணத்தில் முந்திய கமீர் ரொட்டியைப் போலவே இந்தரொட்டியின் மையத்திலும் இரண்டு மூன்று துவாரங்களைச் செய்து போனடுப்பின் உட்பக்கத்துச் சுவற்றில் அடித்து அது

வேகும்வரையில் அதாவது கொஞ்சஞ் சிவந்து கொப்பளமாக உப்பும் வரையில் அடிக்கடி கொஞ்சம் புளித்த மோரைத் தெளித்துக்கொண்டே இருந்து, கொஞ்சம் சிவந்து உப்பியபின் கமீரொட்டியின் ஓரங்களை அனலில் காட்டியதுபோல் காட்டிய பின்பு இப்பால் எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

## 19. காய் கிழங்குகள்சேர்ந்த அடை.

சக்கரை வள்ளிக்கிழங்கு அரை ($\frac{1}{2}$) வீசை, கோதுமை நொய் ஏழு (7) பலம், பொடித்த உப்பு அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்—இவற்றுள் கிழங்குகளைக் குமிழியின் ஆவியிற்போட்டுப் பக்குவமாய்ச் சுட்டுச் சற்று ஆறியபின் அதன் தோலை உரித்துவிட்டு உட்சதையையும், கோதுமை நொய், உப்பு இவைகளையும் ஒன்றாய்க்கலந்து இறுகலாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தை விட்டுப் பிசைந்து நன்றாய் மாத்தித்துச் சிறுசிறு உருண்டைகளாக்கி அவ்வுருண்டைகளில் ஒவ்வொன்றையும் அப்பளப் பலகையிலிட்டு அதன் குழவியினாலுருட்டி அடையாக்கி மற்றரொட்டிகளைப் போலவே தோசைக்கல்லில் போட்டுப் பக்குவமாய்ச் சுட்டு உபயோகிக்க வேண்டியது.

இதைப்போலவே பரங்கிக்காய், வாழைக்காய் உருளைக்கிழங்கு முதலிய மதுர ரசத்தோடு கூடிய காய், கிழங்குகளைக் கொண்டும் ரொட்டி செய்யலாம். ஆனால் காய் கிழங்குகளைச் சுட்டு அல்லது வேகவைத்து அதன் தோல் முதலியவைகளைப் போக்கிவிட்டு ரவையுடன் கலந்து பிசையவேண்டியது.

## பலவகை குஷ்கா என்னும் வாசனை அன்னங்கள்

இவைகள் உற்சாக காலங்களில் வேடிக்கையாய்ச் சமைக்கப்படும். இவைகள் தயிர், பால், சக்கரை இவைகளைச் சாதகமாகக் கொண்டு புசிக்கப்படுகின்றன. உவர்ப்பு, புளிப்பு, கார்ப்பு முதலிய சுவைகளோடு கூடிய ரஸம், கூட்டு, குழம்பு முதலியவைகள் இவ்வன்னங்களுக்கு உதவா. அல்லாமலும் இவ்வன்னங்கள் எப்பொழுதும் மொத்தை அல்லது கட்டியாயில்லாமலும், பருக்கைகள் கைக்கு ஒட்டாமல் சுண்டலைப்போல் இருக்கவேண்டும்.

## 20. சமேலி குஷ்கா.

மல்லிகைப்பூ - கால் ($\frac{1}{4}$) படி—நல்லஜாதி மல்லிகை மலர்ந்த உடனே அதின் பசுமையான காம்புகளைக் கிள்ளி எறிந்துவிட்டு மீதி

இருக்கும் பூவை நான்கு முடிப்புகளாக (மெல்லிய மல்துணியில்) முடிப்புக்கட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

**நல்ல ஜலம்** அரைப் (½) படி — இதை ஓர் பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி, ஜலம் காய்ந்து சத்தங்கேட்கக் கொதிக்கண்ட உடனே, ஓர் குண்டான் அல்லது போகிணியின் வாயை மெல்லிய துணியினால் கட்டி பூமுடிப்பில் ஒன்றை அதில்வைத்துக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் இரண்டு கரண்டி அளவைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாகப் பூமுடிப்பின் பேரில் முடிப்பைப் பற்றிக்கொண்டே கொட்டிப் பின்பு அம்முடிப்பை எடுத்துவிட்டு மற்றொரு முடிப்பை வைத்து முன்போலவே கொதிக்கும் ஜலத்தைக் கொட்டவேண்டியது. இவ்வாறு 4 முடிப்புகளின் பேரிலும் ஜலத்தைக் கொட்டிய பின்பு இந்த வாசனைஜலத்தை இப்பால் எடுத்து மூடிவைத்துக் கொள்ள வேண்டியது.

**சிறு அரிசி** அரைப் (½) படி — இதை நன்றாய் இரண்டு அல்லது மூன்று தடவை களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

**நல்ல ஜலம்** அரைப் (½) படி — இதை இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் பாத்திரத்திற் கொட்டி அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி, ஜலம் காய்ந்து சத்தங்கேட்கக் கொதிக்கண்டவுடனே களைந்து வைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற் கொட்டி நன்றாயக் கிளறிக்கொடுத்து அப்பாத்திரத்தை மூடிவைக்க வேண்டியது. சற்றுநேரத்திற்குப் பின் அரிசி பாதி வேகாட்டான பின் மேலே சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் வாசனைஜலத்தை அதிற் கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து அப்பாத்திரத்தின் வாயைச் சுத்தமும், வெண்மையுமான துணியை மூன்றாக மடித்துக் கட்டி மேலொருபாத்திரம் அல்லது தாம்பாளத்தைக் கொண்டு ஆவிபோகாமல் மூடிவைக்க வேண்டியது. இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷத்திற்குப் பின் அப்பாத்திரத்தை அடுப்பைவிட்டிறக்கிப் புகையில்லாத நெருப்புத் தணலின்மேல் சற்று நேரம் வைத்திருந்து பின்பு இப்பால் எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

---

## 21. மாமூலி குஷ்கா.

**நல்ல அரிசி** - அரைப் (½) படி - இதை மூன்று அல்லது நான்கு தடவைகள் அதாவது சுத்தமான ஜலம் வடியும் வரையில் நன்றாயக் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு,

**கட்டித்தயிர்** - ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) பலம். - இதை வடித்த அரிசியிற்கொட்டி நன்றாயக் கலந்துகொடுத்து மற்றொருதடவை கொஞ்சம் ஜலத்தைக் கொட்டிக் களைந்து விட்டு, மற்றொருதடவை,

கட்டித்தயிர்-ஒன்றேகால் (1¼) பலம்.—இந்தக் களைந்துவைத்திருக்கும் அரிசியிற் கொட்டி நன்றாய்க்கலந்து சற்றேறக்குறைய ஒன் றரைமணிநேரம் வைத்திருந்து பின்பு மற்றொருதடவை நல்ல ஜலத்தை விட்டுக் களைந்து இப்பாலெடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது.

நல்ல ஜலம்-ஒரு (1) படி, பால் - அரைக்கால் (⅛) படி.—இவ்விரண்டை யும் ஒன்றாய்க்கலந்து களிம்பேறாத பாத்திரத்திற் கொட்டிக் காய்ச்சி அதிற் கொதிகண்டு பாதி வற்றியபின் மேலே வடித்து வைத்திருக்கும் அரிசியை யதிற்கொட்டி,

பொடிசெய்த உப்பு-அரைப் (½) பலம்.—இதையும் அரிசியுடன் போட்டு நன்றாய்க்கலந்து மூடி வைத்திருந்து அரிசி பாதிவேக்காடான பின் அதைச் சுத்தமான ஒரு வெள்ளைத்துணியிற் கொட்டி ஜலத்தை வடிந்துவிடும்படி பிழிந்து வைத்துக்கொண்டு, ஒரு களிம்பேறாத பாத்திரத்தை அடுப்பிலேவைத்து அதில் அந்தச் சாதத்தைக்கொட்டி,

பால்-அரைக்கால் (⅛) படி.—இதை அந்தச்சாதத்தில் கொட்டிவிடா மல் தெளித்து (மந்தாக்கினி) அனலில் வேகச்செய்து அது மலர்போலானபின்,

நெய் இரண்டரைப் (2½) பலம்.—இது நல்ல மணமுள்ளதாய்ப்பார்த்து அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் சாதத்தில் விட்டு நன்றாய்க்கிளறிக் கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கித் தணலின் மேல் சற்றுநேரம் வைத்திருந்து பின்பு இப்பாலெடுத்து உபயோகிக்கவேண் டியது.

---

## 22. கிலானீ குஸ்கா.

அரிசி அரைப் (½) படி.—இதை நன்றாய்க்களைந்து ஜலத்தை வடித்து விட்டுச் சற்று நேரம் வைத்திருந்து,

நல்ல ஜலம்-ஒன்றரைப் (1½) படி.—இதைக் களிம்பேறாத பாத்திரத்திற் கொட்டிக் காய்ச்சி அதிற் கொதி கண்டவுடனே, மேலே வடிய வைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற்கொட்டி நன்றாய்க் கலந்து கொடுத்து மூடி வைத்திருந்து அவ்வரிசி பாதிவேக்காடான வுடனே,

உப்பு-ஒன்றேமுக்கால் (1¾) பலம்.—இதைப் பொடித்துப் பாதிவேக் காடான சாதத்திற்போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து ஒரு கொதி கண்டவுடனே,

கட்டித்தயிர்-இரண்டரைப் (2½) பலம், பெரிய எலுமிச்சம்பழம்-ஒன்று (1), நல்ல நெய்-ஒன்றேமுக்கால் (1¾) பலம்.—இவைகளில் எலுமிச்

சமபழத்தைக் கசக்கிப்பிழிந்து அந்த ரஸத்தையும் தயிர், நெய் இவைகளையும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க் கொதிக்கும் சாதத்தில் கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து சற்று நேரத்திற்குப்பின் அதாவது சாதம் நன்றாய்வெந்தபின், அந்தச் சாதத்தை ஓர் சுத்தமான துணியிற் கொட்டி ஜலத்தைப் பிழிந்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

**புதுமண்சட்டி**-ஒன்று (1), **பால்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி —இவைகளில் புதுச் சட்டியின் உள்ளும் வெளியும் நன்றாய்க்கழுவிச் சுத்தம் செய்து அதை அடுப்பிலவைத்துப் பின்பு அதன் உட்புறத்தில் எல்லாப் பக்கங்களிலும் பாலைத்தெளித்து அது சுண்டியபின் அதாவது வற்றியபின் மேலே பிழிந்து வைத்திருக்கும் சாதத்தை அதிற் கொட்டி,

**பால்**-வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி —இதைப் பானையிலிருக்கும் சாதத்தில் தெளித்து அல்லது கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து ஆவிபோகாமல் மூடி வைக்கவேண்டியது இச்சமயத்தில் அடுப்பின் எரிச்சலானது மந்தமாயிருக்க வேண்டியது சற்று நேரத்திற்குப்பின் சாதம் மலர்போலானபின் எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது

---

## 23. மொஹலம் கானி குஷ்கா

**அரிசி** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி —இதை நன்றாய்க்களைந்து ஜலத்தை வடித்து விட்டுச் சற்றுநேரம் ஊறவைத்திருந்து பின்பு,

**நெய்** மூன்று வீசம் ($\frac{3}{16}$) படி —இதை ஓர் வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தபின் ஊறவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற் கொட்டிக் கொஞ்சம் சிவக்குமவரையில் வறுத்து வைத்துக்கொண்டு,

**நல்ஜலம்**-முக்கால் ($\frac{3}{4}$) படி —இதை இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற வேறு பாத்திரத்திற் கொட்டிக் காய்ச்சி, அது காய்ந்து கொதி கண்டவுடனே, வறுத்து வைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து மந்தமான எரிச்சலிட்டு அன்னம் கண்டல்போலான பதம் பார்த்து அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஐந்து நிமிஷம் வரையில் தணலின்மேல் வைத்திருந்து பின்பு ஓர் கலாயதாம்பாளத்திற் கொட்டிக்கொண்டு,

**பாலேடு** - ஐந்து (5) பலம், **பொடித்த கற்கண்டு அல்லது சீனிச்சர்க்கரை** - பத்து (10) பலம்.—இவ்விரண்டையும் தாம்பாளத்திலிருக்கும் குஷ்காவில் கொட்டி நன்றாய்க்கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது

---

## பலவகை ஸொஜ்ஜிகளும் அவைபோன்ற அடை அல்லது ரொட்டிகளும்.

இந்த ஸொஜ்ஜி என்னும் சாதமானது பிராமணர்களுக்குள் ஏகாதசி முதலிய விரதநாட்களில் உபவாசஞ்செய்யச் சக்தியற்றவர்களுக்கு அன்னத்திற்குப் பதிலாய்ச் செய்யப்படும். அதிலும் கர்னாடக மகாராஷ்டிர மாத்துவர்களில் இது வெகு சாதாரணமாய் உபயோகப்படுகின்றது. இதற்கு உஸலியென்றும் சொல்லுவதுண்டு. இந்த ஸொஜ்ஜிகளையும் இனி பின்னால் சொல்லப்படுகிற பச்சடி, ரஸம், குழம்பு, காய்கறி முதலியவைகளையும் செய்வதற்குத் தாளித்துக்கொட்டல் அவசியமாகையால் அத்தாளிதத்தைச் செய்யப் பின்வருமாறு அறிந்துகொள்க.

---

### 24. தாளித்துக் கொட்டல் (தாளிதம்).

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய்—இதை ஒரு வாணலி, இரும்புக் கரண்டி, ஒரு பாத்திரம் இவைகளில் ஏதாவதொன்றில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி அதன் சொர சொர வென்கிற சப்தம் நின்றவுடனே,

மிளகாய்—இதின் காம்பைப் போக்கிவிட்டுச் சிறு சிறு துண்டுகளாக்கிச் செம்மையாய்க் காய்ந்திருக்கும் நெய் அல்லது எண்ணெயிற்போட்டு மிளகாய் பாதிவேகக்காட்டான வுடனே,

உளுத்தம்பருப்பு*, கடுகு—இவைகளைப் பாதி வெந்த கிளறுமிளகாயுடன்போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துச் சட்பட் வென்கிற சப்தம் பூரணமாய் நின்றுபோகும் வரையில் அடுப்பில் வைத்திருந்து பின்பு இப்பால் எடுத்து எந்தப் பதார்த்தத்திற்குப் போடவேண்டுமோ அதில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது. அப்படிக்கில்லாமல் அந்தத் தாளிதத்திலேயே வேறு பதார்த்தங்களைப் போடவேண்டியிருந்தாலும் அப்படியே செய்யவேண்டியது.

சிலசமயங்களில் தாளிதத்திலேயே பெருங்காயம், கருவேப்பிலை முதலியவைகளைப் போடுவதுண்டு. அப்படிப் போடவேண்டுமானால்

---

* சாதாரணமாய்த் தாளித்துக்கொட்டலுக்கு உளுத்தம்பருப்புமட்டும் சேர்ப்பது வழக்கம். சில காய்கறிகளுக்கு ருசியின்பொருட்டுக் கடலைப்பருப்பையும் உளுத்தம்பருப்புடன் சேர்த்துக்கொள்வதுண்டு. ரஸம், குழம்பு முதலிய சில இளக்கமான பதார்த்தங்களுக்குப் பொரித்துக்கொட்டுகையில் பருப்பு தினுசுகளே தேவையில்லை, கடுகு மிளகாய் இவ்விரண்டே போதுமானது.

தாளிதம் பக்குவமானதின் குறிப்பாகிய கடுகு வெடித்தலின் சப்தம் நின்றவுடனே அவைகளைப் போடவேண்டும்.

சாதாரணமாய் நமது ஜனங்களில் அநேகர் தாளித்துக்கொட்ட வேண்டுமானால் எண்ணெய் அல்லது நெய் செம்மையாய்க் காய்வதற்குமுன் அதற்குப் போடவேண்டிய கிள்ளுமிளகாய், உளுத்தம் பருப்பு, கடுகு முதலியவைகளை ஒன்றாய்க் கலந்து அரைவேக்காடான எண்ணெய் அல்லது நெய்யில் போட்டுத் தாளித்துக்கொட்டல் பக்குவமானதின் குறிப்பாகிய சட்படவென்கிற சப்தம் நிற்பதற்கு முந்தியே பக்குவமாயிற்றென்று தெரிந்து அப்பக்குவமான தாளித்துக் கொட்டலைப் பதார்த்தங்களுக்குப் போடுகிறார்கள். அப்படிப் போடுவதினால் பதார்த்தங்களின் ருசி கெடுவதுமல்லாமல் தாளித்துக்கொட்டலின் பதார்த்தங்களாகிய மிளகாய், பருப்பு, கடுகு முதலியவைகள் அரைவேக்காடாயிருந்து பலவிதப் பிணிகளையு முண்டாக்குகின்றது. ஆகையால் மேற்சொல்லியபடியே தாளித்துக்கொட்டுவது அவசியமாயிருக்கின்றது.

---

## 25. ஸாதா வொஜ்ஜி.

இதை வறுத்தரிசிச் சாதமென்றும் சொல்லலாம். விரதநாட்களில் உபவாஸம்செய்யச் சக்தியற்ற நோயாளிகளுக்கு அன்னத்திற்குப் பதிலாகச் செய்யப்படும். இது சீதவாயு, வாந்தி, ஜுரம், பேதி இவைகளைக் கண்டிக்கும்.

**சிறு அரிசி** - ஒரு (1) படி —இதைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் வாணலியில் போட்டு மணல் நிறமாய் வறுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

**நல்ல ஜலம்** - மூன்று (3) படி —இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு தவலையிலவிட்டுக் காய்ச்சி, ஜலம் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே, வறுத்து வைத்திருக்கும் அரிசியைக் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உடனே கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் கொட்டி முதலாவது சாதாச் சாதத்தைப் போலவே இதையும் செய்யவேண்டியது.

---

## 26. தாளித வொஜ்ஜி.

**சிறு அரிசி** - ஒரு (1) படி.—இதைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் ஒரு வாணலியில் போட்டு மணல்நிறமாய் வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - மூனறு (3) பலம்.—இதை ஜாநதுப்படிஜலம கொளளுகிற ஒரு வெணகலபபானை அலலது ஈயமபூசின தவலையிலவிடடுக காயசசி நெய காயநத உடனே,

மிளகாய் - கால (¼) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப (½) பலம், கடுகு கால (¼) பலம —இவைகளைக காயநதிருககும நெயயில 24-வது தாளிதமுறைபபடி போடடுத தாளிதம தயாரான உடனே,

கருவேபபிலை - அரைககால (⅛) பலம —இதையும தயாரான தாளிதததிற போடடுச சடபடவெனகிற சபதம நினறவுடனே,

நல்ல ஜலம் இரணடு (2) படி —இதைத தயாரான தாளிதததிறகொடடி,

மஞ்சள பொடி - அரைககால (⅛) ரூ எ —இதையும அநத ஜலததில போடடுச சறறுநேரததிறகுபபின ஜலம கொதிககததொடஙகின உடனே வறுதது வைததிருககும அரிசியைச செமமையாயககளைநது ஜலததை வடிததுவிடடுக கொதிததுககொணடிருககும ஜலததிறகொடடிக கிளறிககொடுதது மூடிவைகக வேணடியது கொஞசநேரததிறகுபபின அரிசி மூககாலபாகம வெநதபதம பாரததுககொணடு,

பொடித்த உபபு - அரைப (½) பலம —இதைக கொதிததுககொணடிருககும ஸொஜ்ஜியில போடடுக கரணடிககாமபிலை நனறாயக கிளறிககொடுதது நெருபபுததணலினமேல வைதது உடனே,

நெய - இரணடு (2) பலம —இதை ஒரு இருமபுககரணடி அலலது சிறிய வாணலியில விடடுக காயசசி அது செமமையாயக காயநதபின,

மிளகு - அரைககால (⅛) பலம், சீரகம் - அரைககால (⅛) பலம —இவவிரணடையும காயநதிருககும நெயயில போடடுப பொரிததுக கீழிறககி உடனே,

பெருங்காயம் - இரணடு (2) கு எ —இதை வாணலியிலிருககும மிளகு சீரகததுடன போடடுச சாயம பொரிபோல ஆனபின அதை மாததிரம எடுததுவிடடு மறற மிளகு சீரகததை நெயயுடன ஸொஜ்ஜியில * கொடடிக கரணடிககாமபினால கிளறிககொடுதது ஐநது நிமிஷம வரையில தணலினமேலேயே வைததிருநது பினபு தணலைவிடடு இறககி எடுதது வைததுககொளள வேணடியது

---

* ஸொஜ்ஜியில போடடபபடும மிளகு, சீரகம், பெருஙகாயம இவைகள சேரநத நெயயையும தாளிதம, மஞசடபொடி இவைகள சேரநத உலையில அரிசியைககளைநது கொடடுமுனனே கொடடிப பினபு கிளறிககொடுததிருககும அரிசியைக கொடட வேணடியது இவவாறு செயவதினால மிளகு, சீரகம், பெருஙகாயம இவைகளின வாசனையையுடைய நெயயானது ஸொஜ்ஜியின எலலாபபாகஙகளிலும கலநது ஸொஜ்ஜிககு நலல மணததை உணடாககும

## 27. அரிசியும் பயற்றம்பருப்புங்கலந்த ஸொஜ்ஜி.

**சிறு அரிசி** - முக்கால் (¾) படி — இதைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் வாணலியில் போட்டு மணல்நிறமாய் வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**வறுத்த பயற்றம் பருப்பு** - கால் (¼) படி — இதை 79-வது பக்கத்தின் 9-வது பாராவில் சொல்லியபடி வறுத்து அரிசியுடன் கலந்துவைத்துக் கொண்டு 26-வது ஸொஜ்ஜியைப்போலவே இதையும் செய்ய வேண்டியது.

---

## 28. தேங்காய்ப்பால் சேர்ந்த ஸொஜ்ஜி.

**அரிசி** - முக்கால் (¾) படி, **பயற்றம் பருப்பு** - கால் (¼) படி — இவ்விரண்டையும் 27-வது ஸொஜ்ஜிக்கு வறுப்பதுபோல் வறுத்து ஒன்றாய்க்கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**தேங்காய்த்துருவல்** - பத்து (10) பலம் — இதை அம்மியில் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்துக்கொண்டு வெண்ணெயைப்போல் அரைத்து இரண்டுபடி ஜலத்தில் கரைத்து வடிகட்டிச் சக்கையைப் பிழிந்துவிட்டுத் தேங்காய்ப்பாலை மட்டும் எடுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**நெய்** - மூன்று (3) பலம் — இதை ஐந்துபடிஜலம் கொள்ளுகிற வெண்கலப்பானை அல்லது ஈயம்பூசின தவலையில்விட்டுக் காய்ச்சி அது காய்ந்தவுடனே,

**மிளகாய்** - கால் (¼) பலம், **உளுத்தம் பருப்பு** - அரை (½) பலம், **கடுகு** கால் (¼) பலம் — இவைகளை வெண்கலப்பானையில் காய்ந்திருக்கும் நெய்யில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாரானவுடனே,

**கருவேப்பிலை** - அரைக்கால் (⅛) பலம் — இதைத் தயாரான தாளிதத்தில் போட்டுச் சடபடவென்கிற சப்தம் நின்றவுடனே, மேலேசித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் தேங்காய்ப்பாலை அதில் கொட்டி,

**மஞ்சட்பொடி** - அரைக்கால்(⅛)ரூ எ — இதையும் அந்தத் தேங்காய்ப் பாலில் போட்டு அந்தப்பால் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே, முன் தயாராக்கிவைத்திருக்கும் அரிசிப்பருப்பின் கலப்பைச் செம்மையாய்க்களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டுக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் தேங்காய்ப்பாலில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது. இதின் மற்றப்பாகங்களும் அதற்கு வேண்டிய மற்றச் சாமான்களும் 26-வது ஸொஜ்ஜியைப் போலவேதான்.

---

## 29. மகாராஷ்டிர ஸொஜ்ஜி.

அரிசி - ஒரு (1) படி —இதை மணல்நிறமாயச் சிவக்கும்படி இருப்பு வாணலியில் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய்ப் போட்டு வறுத்து வெந்நீரில் ஊறவைக்கவேண்டியது அது நன்றாய் ஊறியபின்,

நெய் - ஆறு (6) பலம் —இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய்காய்ந்த வுடனே, ஊறவைத்திருக்கும் அரிசியைக் கொஞ்சங்கூட ஜலமில்லாமல் வடித்து விட்டு அதில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

சீரகம் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், வறுத்தமிளகாயத்தூள் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், பொடித்த உப்பு - ஒரு (1) பலம், மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூபா —இந்தப் பதார்த்தங்களை நெய்யில் வறுபட்டுக் கொண்டிருக்கும் அரிசியில் போட்டு உடனே,

கொப்பரைத்துருவல்-(5) பலம் —இதை வறுத்துப் பொடிசெய்து அந்த அரிசியில் போட்டு நான்குபுறத்திலும் சமமையாய்க் கிளறிக் கொடுத்து,

பால் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி —இதை நான்கு பங்காக்கிக்கொண்டு அதில் ஒரு பங்கை முதலில் ஸொஜ்ஜியில் தெளித்துக் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது சுமார் 5 நிமிஷத்திற்குப்பின்பு மற்றொருதடவையும் அப்படியே செய்து மூடிவைக்கவேண்டியது இம்மாதிரியாய் நான்கு தடவையும் பாலைத் தெளித்துக் கிளறிக் கொடுக்கவேண்டியது இவ்வாறு செய்கையில் அடுப்பை அதிகமாய் எரியவிடாமல் அடுப்பில் கனகனவென்று அதிகத் தணலிருந்தால் அதுவே போதுமானது பின்பு அடுப்பை விட்டிறக்கி,

நெய் - ஐந்து (5) பலம் —இதை அந்த ஸொஜ்ஜியில் விட்டுக் கரண்டிக் காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து, ஐந்துநிமிஷம் தணலின்மேல் வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது

இதைச் செய்யும் பாத்திரமும் கிளறிக்கொடுக்கும் கரண்டியும் ஈயம் பூசியதாகவே யிருக்கவேண்டியது

---

## 30. மஸாலா ஸொஜ்ஜி.

இந்த ஸொஜ்ஜி வடதேசத்து மஹாராஷ்டிரர்களுக்கு அதிகப் பிரியமானது ஆனால் நமது சென்னை இராஜதானியின் தமிழ்நாட்டாரில் சிலருக்கு இது ருசிக்கிறதில்லை இதைச் செய்யத் தொடங்குமுன் இதற்கு வேண்டிய மஸாலாவைச் செய்துவைத்துக்கொள்வது அவசியமாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது,

## மஸாலா.

கொத்தமல்லிவிரை-ஒன்றேகால் (1¼) பலம்
கொப்பரைத்துருவல்-இரண்டரை (2½) பலம்.
கிராம்பு அரைக்கால் (⅛) பலம்
சீரகம் அரைக்கால் (⅛) பலம்
* சஹாசீரகம்-அரைக்கால் (⅛) பலம்
மிளகு-அரைக்கால் (⅛) பலம்
இலவங்கப்பட்டை-அரைக்கால் (⅛) பலம்
† நாகேசரா-அரைக்கால் (⅛) பலம்
ஏலரிசி-அரைக்கால் (⅛) பலம்
பெருங்காயம்-வீசம் (1/16) பலம்
மிளகாய்-அரையே அரைக்கால் (⅝) பலம்
மஞ்சள்-காலேயரைக்கால் (⅜) பலம்

மேற்சொல்லிய வஸ்துக்களில் சஹாசீரகம் பெருங்காயம் இவைகளைத் தவிர மற்றவைகளைத் தனித்தனியே துளித்துளி நெய்யைவிட்டு வறுத்தும், பெருங்காயத்தைத் தணலின்மேல் வைத்துப் பொரிபோலாக்கியும் ஒன்றாகக் கலந்து அத்துடன் சஹாசீரகத்தையும் சேர்த்துப் பொடி செய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

**சிறு அரிசி** - அரைப் (½) படி —இதைச் செம்மையாய்க் களைந்து வடியவைத்து ஜலம் சுத்தமாயில்லாமற்செய்து மேலே தயாராக்கி வைத்திருக்கும் மஸாலாப்பொடியை அதிற்போட்டு செம்மையாய்க் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**நெய்** - இரண்டரைப் (2½) பலம் —இதை அரைப்படியரிசிச் சாதமாகும் ஒரு ஈயம்பூசின தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே மஸாலாகலந்து வைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற்கொட்டி ஒரு துடுப்பு அல்லது கரண்டியால் ஐந்துநிமிஷம் வரையில் கிளறிக்கொடுத்துக்கொண்டேயிருந்து,

**நல்ல ஜலம்** - ஒரு (1) படி —இதை வறுபட்டுக்கொண்டிருக்கும் மஸாலா அரிசியிற்கொட்டிச் செம்மையாய்க் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது அரிசி அரைவேக்காடானபின்,

**பொடிசெய்த வுப்பு** - முக்கால் (¾) பலம் —இதை வெந்துகொண்டிருக்கும் ஸொஜ்ஜியில் போட்டு மற்றொருதடவை கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது ஸொஜ்ஜி முக்காற்பாகம் வெந்தவுடனே,

**நெய்** - இரண்டரைப் (2½) பலம் —இதை ஸொஜ்ஜியில் விட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துக் கீழிறக்கி ஐந்துநிமிஷம் வரையில் நெருப்புத் தணலின்மேல் வைத்திருந்து இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

---

* இதைச் சீமைச்சீரகமென்றும் பிளப்புச்சீரகமென்றும் கேசருவிரையென்றும் சொல்லுவதுண்டு † இதற்கு சிறுநாகப்பூ என்று பெயர்.

## 31. ஸாதா உப்புமா.

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் - ஒன்றரைப் (1¼) பலம் — இதை இரண்டு படிஜலம் கொள்ளும்படியான ஒருதவலையிலவிட்டுக் காயச்சி அது காயந்தவுடனே,

மிளகாய் - கால் (¼) பலம், கடுகு - கால் (¼) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரை (½) பலம் — இம்மூன்றையும் 24 வது தாளிதமுறைப்படி ஒன்றின்பின் ஒன்றாயக் காயந்த நெய் அல்லது எண்ணெயிற்போட்டுப் பக்குவமாயத் தாளிதம் தயாரானவுடனே,

கருவேப்பிலை - கால் (¼) பலம் — இதையுருவித் தாளிதத்திற்போட்டுக் கரண்டிக் காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு,

நல்லஜலம் - காலே அரைக்கால் (⅛) படி — இதை அந்தத் தாளிதத்தில் கொட்டிக் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே,

பொடிசெய்த உப்பு அரைப் (½) பலம் — இதைக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டுப் பின்பு,

பழயரிசி மா * - கால் (¼) படி, தேங்காயத்துருவல் - ஐந்து (5) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாயக்கலந்து கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு உடனே கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்க வேண்டியது கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் மற்றொருதடவை கிளறிக்கொடுத்து முன்போல் மூடிவைக்கவேண்டியது இப்படிச் சிலதடவைகளில் அடிகாந்தாமல் கிளறிக்கொண்டிருந்து, மா வெந்தபதம் பார்த்து (சட்டிகட்டியாயிராமல் மலர்போலாய் மக்சகு மிருதுவாயிருக்கிற சமயத்தில்) அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஐந்துநிமிஷம் வரையில் புகையில்லாத நெருப்புத் தணலின் மேல் வைத்திருந்து பின்பு உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டியது

காயம் போடுவதாயிருந்தால் அதில் வீசம் (1/16) ரூபாய் எடை காயந்நந்த தாளிதம் தயாரானவுடனே ஜலம் கொட்டுவதற்கு முன் போடவேண்டியது

---

## 32 கோதுமைநொய (ரவை) உப்புமா.

நெய் இரண்டரைப் (2½) பலம் — இதை அரைப்படி அரிசிசாதம் வடிப்பதற்குப் போதுமான ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டுக் காயச்சி நெய்காயந்தவுடனே,

---

* இந்த மாவானது அதிசன்னமாய் (குங்குமம்போல்) இராமல் நொய்வாட்டாய் அரைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது சிலர் அரிசியுடன் கொஞ்சம் துவரம் பருப்பையும் சேர்த்து அரைப்பதுண்டு

மிளகாய - வீசம ($\frac{1}{16}$) பலம, கடுகு - மூனறுவீசம ($\frac{3}{16}$) பலம, உளுததம பருபபு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, சீரகம் - வீசம ($\frac{1}{16}$) பலம, காயம் நானகு (4) கு எ, கருவேபபிலை - வீசம ($\frac{1}{16}$) ரூ எ — இவவாறு பதாாததஙகளையும காயநத நெயயில 24 - வது தாளிதமுறைபபடி போட்டுப பககுவமாயத தாளிதம தயாரானவுடனே,

கோதுமைநொய கால ($\frac{1}{4}$) படி — இதைத தாளிதததில கொட்டிக கரணடிககாமபினால கிளறிககொணடிருநது நெயய வறுபபட்ட வாசனைவருகையில அதாவது மணலநிறமாய வறுபபட்டபின,

பொடிசெயத உபபு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம — இதை வறுபபட்ட கோதுமை நொயயில தூவிக கிளறிககொடுதது உடனே,

கொஞசம்புளித்த மோா காலேயரைககால ($\frac{3}{8}$) படி — இதை இடதுகையில எடுததுககொணடு வறுபட்டுககொணடிருககும நொயயில கொஞசங கொஞசமாயச கொட்டிககொணடும வலது கையிலிருககும கரணடியினால கிளறிககொணடும இருநது மோா முழுமையும விட்டபின புகையிலலாத நெருபபுத தணலினமேல ஐநது நிமிஷம வைததிருநது பினபு உபயோகிககவேணடியது

இதில மோருககுப பதிலாக ஜலததைவிட்டும செயவதுணடு ஆனால மோரைவிட்டுச செயவதே உததமமானது அமமோரானது அதிகததணணீராயிலலாமல கெட்டியாயிருககவேணடியது

## 33. *ஸாதா வாணலி உபபுமா.

நொயபோன்ற அரிசிமா கால ($\frac{1}{4}$) படி — இதை ஒரு நயமபூசசின பாததிரததில போட்டு,

பொடி செயத உபபு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, புளிதத மோா காலேயரைககால ($\frac{3}{8}$) படி — இவவிரணடையும பாததிரததிலிருககும அரிசிமாவில கொட்டிக கரைததுவைததுககொளளவேணடியது

நெய அலலது நலலெணணெய ஒனறரை ($1\frac{1}{2}$) பலம, கிளளுமிளகாய அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, கடுகு - மூனறு வீசம ($\frac{8}{16}$) பலம, உளுததம பருபபு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, கருவேபபிலை அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, காயம் வீசம ($\frac{1}{16}$) ரூ எ — இவவாறு பதாாததஙகளையும கொணடு ஓா வாணலியில 24-வது தாளிதமுறைபபடி தாளிதம தயாரசெயது அதிலிருககும காயததை மட்டும இபபால எடுததுவிட்டு, பினபு மேலே கரைததுவைததிருககும மாவை அநதத தாளிதததில கொட்டியுடனே கரணடிககாமபு அலலது இருபபுத துடுபபினால நனறாய அடிகாநதாமலிருககுமபடி

* இவவாணலியானது களிமபு, துரு, முதலியவைகளிலலாமல சுததமால தேயததுச சுததபபடுததியதாய இருககவேணடும.

அடிக்கடி கிளறிக்கொண்டே யிருக்கவேண்டியது. இப்படிக் கிளறுகிற வாணலியி லிருக்கும் மாவானது மலாபோலாகுஞ் சமயத்தில் அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

இம்மாவைக் கரைப்பதற்குப் போடும் மோர் கொஞ்சம் புளிப்பாயும் அதிக ஜலமில்லாமலும் இருக்கவேண்டியது. கொஞ்சம் சூடா யிருக்கையிலேயே இதை உபயோகித்தால் வெகு ருசிகரமா யிருக்கும். தேவையானால் மாவை மோரில் கரைக்கையில் 2 பலம் தேங்காய்த் துருவலையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

## 34. கோதுமைநொய் வாணலி உப்புமா.

நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இதை ஒர் வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி அது நன்றாய்க் காய்ந்தபின்,

கோதுமை நொய் கால் ($\frac{1}{4}$) படி — இதைக் காய்ந்த நெய்யில் போட்டுத் துடுப்பினால் நன்றாய் நாலு பக்கத்திலும் கிளறிக்கொண்டே பழுப்பு நிறமாகும்படியாய் அதாவது வறுபட்டவாசனை வருகிற வரையில் வறுத்து, ஓர் தாம்பாளத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

புளித்த மோர் காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) படி — இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு, மேலே வறுத்து வைத்திருக்கும் கோதுமை நொய்யை அதிற்கொட்டிக் கரைத்து,

பொடிசெய்த உப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் — இதையும் பாத்திரத்திலிருக்கும் மோரிற்கலந்த நொய்யிற் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு,

நெய் இரண்டு (2) பலம் — இதை ஒரு வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

கிள்ளுமிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு, - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம் பருப்பு கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், சீரகம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், கருவேப்பிலை - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், பெருங்காயம் வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ எ — இவைகளைக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யில் 24 வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாரானவுடனே, மேலே புளித்தமோரில் கரைத்துவைத்திருக்கும் கோதுமை நொய்யை வாணலியிலிருக்கும் தாளிதத்தில் கொட்டி 33 வது ஸாதா வாணலி உப்புமாவைப்போலவே கிளறிக்கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

இதுவும் கொஞ்சம் சூடாயிருக்கையிலேயே உபயோகித்தால் வெகு ருசிகரமாயிருக்கும். அல்லாமலும் இந்தப் பதார்த்தமானது சரீரத்திற்கும் வெகு ஆரோக்கியமானது. கோதுமை நொய்யை வறுக்காமலும் செய்யலாம். ஆனால் வறுத்துச்செய்வதே உத்தமம்.

## 35. தாளித அவல்.

அவல் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி —இதைச் சற்றேரக்குறைய முக்காற்படி ஜலத்தில் ஊரவைத்திருந்து அது நன்றாய் ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நெய் - வீசம ($\frac{1}{16}$) படி.—இதை ஓர் களிமபோரத பாத்திரத்தில் விட்டுக் காயச்

உளுத்தம் பருப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - ஒரு (1) ரூ எ, கடுகு அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், சீரகம் அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) ரூ எ, கருவேபபிலை - கால ($\frac{1}{4}$) ரூ எ —இவைகளை மேலே காயந்திருக்கும் நெய்யில் 24-வது தாளித முறைப்படி ஒன்றினபின் ஒன்றாய்ப் போட்டுத் தாளிதம் தயாரான உடனே மேலே சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் அவலை அதிலகொட்டி,

பொடிசெய்த உப்பு - முக்கால ($\frac{3}{4}$) பலம், தேங்காயத் துருவல் - மூன்று (3) பலம் —இவைகளையும் அவலுடன் போட்டு நன்றாய்க் கிளறிக் கொடுத்து அலலது புட்டிசகொட்டித்து பதது நிமிஷத்துக்குப் பின அடுப்பைவிட்டிறக்கி உபயோகிக்க வேண்டியது தேவையானால் கொஞ்சம் முந்திரிப் பருப்பையும் நெய்யில் வறுத்துப் போட்டுக்கொள்ளலாம்

---

## 36. தாளிதத் தயிர் அவல்.

அவல் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, புளித்த கூழ்போன்ற மோர் - முக்கால ($\frac{3}{4}$) படி, பொடிசெய்த உப்பு - ஒரு (1) பலம் —இவைகளில் உப்பு, அவலை இவற்றைப் புளித்த மோரில் கொட்டி நன்றாய் ஊறியபின்,

நெய் - வீசம ($\frac{1}{16}$) படி, உளுத்தம்பருப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - ஒரு (1) ரூ. எ, கடுகு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், கருவேப்பிலை - கால ($\frac{1}{4}$) ரூ எ —இவைகளைச்கொண்டு 24-வது தாளித முறைப்படி ஓர் பெரிய வாணலியில் தாளிதம் தயாராக்கிக்கொண்டு மேலே ஊரவைத்திருக்கும் அவலை தாளிதத்திலகொட்டி நன்றாயக் கிளறிக்கொடுத்து உதிருதிரா ஆனபின அடுப்பைவிட்டிறக்கி உபயோகிக்கவேண்டியது

---

## 37. தாளிதப் புளி அவல.

அவல் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை உரலில போட்டு இடித்து நொய்யாக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

**நல்ல ஜலம்** - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) படி, **புளி** - இரண்டு (2) பலம்.—இவைகளை ஓர்பாத்திரத்தில்விட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்து எறிந்துவிட்டு,

**உப்பு** - ஒரு (1) பலம், **மஞ்சள் பொடி** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ., **வெல்லம்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளைக் கரைத்த புளியில் போட்டு,

**மிளகாய்** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **வெந்தயம்** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **காயம்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ.—இவைகளை கொஞ்சம் எண்ணெயில் பக்குவமாய் வறுத்துத் தூளாக்கிக் கரைத்தபுளியில் போட்டு,

**கடலைப்பருப்பு** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து நெய்யில் வறுத்துக் கரைத்தபுளியில் போட்டு அத்துடன் மேலே இடித்து நொய்யாக்கி வைத்திருக்கும் அவலையும் கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து அது நன்றாய் ஊறியபின்,

**நல்லெண்ணெய்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, **மிளகாய்** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **உளுத்தம் பருப்பு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **கடுகு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **கருவேப்பிலை** - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ.—இவைகளைக் கொண்டு ஓர்வாணலியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து மேலே ஊறவைத்திருக்கும் புளியவலை அதில் கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக் கொடுத்து இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷங்களுக்குப் பின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி உபயோகிக்க வேண்டியது.

தேவையானால் இரண்டு அல்லது மூன்று பலம் தேங்காய்த்துருவலையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அப்படிச் சேர்க்கும் பட்சத்தில் கரைத்தபுளியிலூறின அவலைத் தாளிதத்தில் கொட்டும்கையில் சேர்த்துக் கொட்டவேண்டியது.

அவலை இடிக்காமல் முழு அவலைக் கொண்டும் செய்யலாம்.

---

## 38. எலுமிச்சம்பழரஸப் புளி அவல்.

**அவல்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை முந்திய புளியவலுக்கு அவலை இடித்து நொய்யாக்கியதுபோல நொய்யாக்கிக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் சற்றுநேரம் ஊறவைத்திருந்து,

**எலுமிச்சம்பழரஸம்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, **மஞ்சள்பொடி** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ., **பொடிசெய்தவுப்பு** - ஒரு (1) பலம், **மிளகாய்** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **காயம்**-வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ.—இவைகளில் மிளகாய், வெந்தயம், காயம் இவைகளைமட்டும் கொஞ்சம் எண்ணெயில் வறுத்துத் தூளாக்கி உப்பு, மஞ்சட்பொடி இவைகளுடன் கலந்து எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தில் போட்டு அதில் மேலே ஊறவைத்திருக்கும் அவலையும் கொட்டி நன்றாய்க்கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

**கடலைப்பருப்பு** வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி — இதை ஜலத்தில் சற்றுநேரம் ஊற வைத்திருந்து பின்பு கிழிஞ்சிலுலாத்திக் கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்து அவற்றிற்போட்டுக் கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

**நெய்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, **மிளகாய்** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **கடுகு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **கருவேப்பிலை** கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ எ — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் வாணலியில் 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து அத்தாளிதத்தில் மேலே ஊறவைத்திருக்கும் அவலைக்கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக் கொடுத்து இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷங்களுக்குப்பின் அடுப்பைவிட்டிறக்கிப் பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.

அவலை இடிக்காமல் முழு அவலைக்கொண்டும் செய்யலாம்.

## 39 பால் அவல்.

**அவல்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி — இதை நொய்யவாட்டாய்ச் சுத்தி வைத்துக்கொண்டு,

**நல்ல ஜலம்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி — இதை ஓர் பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக்காய்ச்சி அது சதங்கைக் கொதிக்கண்டவுடனே,

**வெல்லம் அல்லது நாட்டுச்சர்க்கரை** - பத்து (10) பலம் — இதைக்கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டு அது கரைந்தபின் மேலே இடித்து வைத்திருக்கும் அவலை அதிற்கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்துச் சற்றுநேரம் அதாவது இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷமளவாய் மூடி வைத்திருந்து பின்பு,

**பால்** - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **ஏலரிசிப்பொடி** - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ எ, **முந்திரிப்பருப்பு** - மூன்று (3) பலம் — இவைகளில் பாலைக்கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு ஏலரிசிப்பொடி, முந்திரிப்பருப்பு இவைகளை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப் போட்டு மற்றொருதடவை கிளறிக்கொடுத்துத் தணலின் பேரில் சற்றுநேரம் வைத்திருந்து பின்பு இப்பால் எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

தேவையானால் கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ எ குங்குமப்பூவையும் பாலிலரைத்துச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம் சர்க்கரைமட்டும் சீனிச்சர்க்கரையாயிருக்கவேண்டும்.

## 40. தவலை அடை.

**அரிசி** - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **கடலைப்பருப்பு** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, **பயற்றம் பருப்பு** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, **துவரம்பருப்பு** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி — இவ்வகைகளை நன்றாய்க் களைந்து ஜலத்தைவடித்துவிட்டு உலர்த்திக் கொஞ்சம் நொய்யவாட்டாய் மாவரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**நல்லஜலம்** - மூன்று வீசம் ($\frac{3}{16}$) படி, **தேங்காய்த்துருவல்** - மூன்று (3) பலம், **சீரகம்** கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ, **காயம்** - நான்கு (4) ரூ எ, **பொடித்த உப்பு** - அரை ($\frac{1}{2}$) ரூ எ — இவைகளில் ஜலத்தை ஓர் பாத்திரத்தில் கொட்டிக் கொதிக்கவைத்து கொதி கண்டவுடனே அதில் தேங்காய்த்துருவல், சீரகம், காயம், உப்பு இவைகளை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க் கொட்டிப் பின்பு மேலே அரைத்து வைத்திருக்கும் மாவையும் அவைகளுடன் கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்து ஒரு தாம்பாளத்தில் கிளறிக்கொண்டு,

**நெய்** - ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) பலம், **கடுகு** - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ எ, **உளுத்தம்பருப்பு** கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கிள்ளுமிளகாய்** - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ எ — இவைகளைக் கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து கிளறிவைத்திருக்கும் மாவிற்கொட்டி நன்றாய்ப் பிசைந்து எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக்கி வைத்துக்கொண்டு,

**நெய்** - ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) பலம்.—இந்த ஓர் தவலையிலவிட்டுக் காய்ச்சி அந்தத்தவலையை அடுப்பைவிட்டிறக்கி அதிலுள்ள நெய்யானது அத்தவலையின் உட்பக்கத்து அனைத்துமுழுவதிலும் படும்படி தவலையைப் புரட்டிக்கொடுத்துப் பின்பு, மேலே உருட்டிவைத்திருக்கும் உருண்டைகளை உள்ளங்கையில்வைத்துச் சற்றேறக்குறைய ($\frac{1}{2}$) நெல்லின் கனமுள்ளதாய் வட்டமாய்த்தட்டி அதன் நடுவில் ஓர் சிறிய துவாரமுஞ்செய்து அவற்றைத் தவலையின் உட்புறத்தறையில் வைத்துக் கையால் (சுவற்றில் எருமுட்டைகளைப் பதிப்பதுபோல்) அப்பித்தும் அப்பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து மந்தமாய் எரிச்சலிட்டு மேலொரு ஜலமிருப்பிய பாத்திரத்தைக்கொண்டு மூடிவைக்கவேண்டும். சற்று நேரத்திற்குப்பின் மூடிவைத்திருக்கும் பாத்திரத்திலிருக்கும் ஜலமானது சூடாயிருக்குமாகில் அல்லது அப்பாத்திரத்தைத் திறந்து பார்க்குமிடத்தில் தவலையிலுள்ள அடைகள் கொஞ்சம் சிவந்து அல்லது நீலம்பாய்ந்திருக்கையில் பக்குவமாயிற்றென்றறிந்து இப்பால் எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

---

## 41. மற்றொருவிதத் தவலை அடை.

**அரிசிமா** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி —அரிசியை நன்றாய்க் குத்திப் புடைத்துச் சுத்தப்படுத்திக் கொஞ்சம் நொய்வாட்டாய் அரைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு,

**நல்ல ஜலம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இதை நன்றாய்க் கொதிக்கவைத்து அதில் மாவைக் கொட்டி நன்றாய்ப் பிசைந்து வைத்துக் கொண்டு,

**தேங்காய்த்துருவல்** - ஒரு (1) பலம், ஊறின கடலைப்பருப்பு - கால் (¼) பலம், ஊறின பயற்றம் பருப்பு கால் (¼) பலம், பொடித்த உப்பு - கால் (¼) ரூ எ — இவைகளைப் பிசைந்து வைத்திருக்கும் மாவிற் போட்டு நன்றாய்க் கலந்து மற்றொரு தடவை பிசைந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

**நெய்** - கால் (¼) பலம், கிள்ளுமிளகாய் கால் (¼) ரூ எ, கடுகு - அரை (½) ரூ எ, உளுத்தம் பருப்பு - கால் (¼) பலம் — இவைகளைக் கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் செய்து அத்தாளிதத்தை மேற்தயாராயிருக்கும் மாவு மொத்தத்தையில் போட்டு மற்றொருதடவை பிசைந்துகொடுத்து மாவையெல்லாம் பெரிய எலுமிச்சங்காய் அளவுள்ள உருண்டைகளாக்கி உள்ளங்கையில்வைத்து நெய்யின் கனமுள்ளதாய் தட்டி நடுவில் ஓர்சிறிய துவாரத்தைச்செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு ஓர் தவலையை அடுப்பிலேவைத்துக் காய்ச்சி அதிற்கொஞ்சம் சூடேறியபின் தவலையை அடுப்பை விட்டிறக்கி மூன்று அல்லது நான்கு காணடிமுட்டை அளவான நல்லெண்ணெயை விட்டு அதின்தரையிலும் அளவையின் பாரிசிலும் நன்றாய்ப்படிமபடியாய் அப்பாத்திரத்தைத் திருப்பித்திருப்பிக் கொடுத்து அல்லது கையினால் தடவிக்கொடுத்து மேலே தட்டிவைத்திருக்கும் அடைகளை முந்திய 40-வது தவலை அடையைச்செய்தது போலவே செய்து உபயோகிக்க வேண்டியது

---

## 42 தசமி என்னும் ரொட்டி.

இது பம்பாய், பூனா, நாசிக், முதலான மஹாராஷ்டிரதேசத்தார் ஏகாதசி முதலிய விரத நாட்களிலும் பிரயாணகாலங்களில் வழியிலும் பலகாரத்தின் பொருட்டு செய்யத்தக்கதாய் இருக்கின்றது

**கோதுமை மா அல்லது நொய்** - அரைப் (½) படி, நெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இவற்றை ஒன்றாய்க் கலந்து நன்றாய்ப் பிசிரிக்கொடுத்து இறுகலாய மொத்தத்தையாவதற்குப் போதுமான பாலைவிட்டுப் பிசைந்து மாத்திரத்து அதை எலுமிச்சங்காய் அளவு சிறிய உருண்டைகளாக்கி வைத்துக்கொண்டு அவ்வுருண்டைகளில் ஒவ்வொன்றையும் அப்பளப்பலகை, குழவி இவைகளால் அரை நெல்லின் கனமுள்ள ரொட்டிகளாக்கி முந்திய 13-வது ரொட்டியைப் போலவே தோசைக்கல்லின் பேரில் போட்டு சுட்டெடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

இத்தசமியின் மாவைப் பிசைவதின் பொருட்டு உபயோகிக்கும் பாலிற்குப்பதிலாக ஜலத்தைவிட்டும் பிசையலாம். ஆனால் அது விரத

நாட்களிலும் பிரயாண காலத்திலும் பலகாரத்திற்குதவா. இதை மதுரான்னத்தோடு கூடிய பதார்த்தங்களை அனுபானமாகக் கொண்டும் புசிக்கலாம்

---

## பலவகைப் பொங்கல்களும் அவைபோன்ற அடை அல்லது ரொட்டிகளும்.

இப்பொங்கல்கள் எப்பொழுதும் சாதாரணமாய் விஷ்ணுகோவில்களிலும், மார்கழிமாதத்தில் மற்றக்கோவில்களிலும், வீடுகளிலும் சுவாமி நைவேத்தியத்திற்காகச் செய்யப்படும். அல்லாமலும் நமது நாகரிகமுடைய இந்துக்களின் வீடுகளில் கலியாணமுதலிய சுபதினங்களில் குழந்தைகளின் காலைச்சாப்பாட்டிற்காகவும் நிலாச்சாப்பாடு முதலியவைகளுக்காகவும் செய்வதுண்டு. இப்பொங்கல்கள் வெகு ருசிகரமானது. இதைத் தெலுங்கில் புலகம் என்றும் கன்னடத்தில் ஹுக்கி என்றும் மஹாராஷ்டிரம் ஹிந்துஸ்தானி இவைகளில் கிச்சடி என்றும் சொல்வதுண்டு.

---

### 43. கோவில் பொங்கல்.

**சிறுஅரிசி** அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, வறுத்த பயற்றம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி — இவைகளில் பயற்றம்பருப்பை மட்டும் 79 வது பக்கத்தின் 9 வது பாராவில் சண்டைப்படி செய்துகொண்டு அரிசி பருப்பு இவ்விரண்டையும் கலந்து செம்மையாய்க் களைந்து வடிய வைக்கவேண்டியது.

**நல்ல ஜலம்** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி — இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதிகண்டவுடனே, வடியவைத்திருக்கும் அரிசி பருப்பை அதிற் கொட்டிச் செம்மையாய்க் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது. அரிசி முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

**மிளகு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், தோலெடுத்துத்துருவின இஞ்சி அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், பொடிசெய்த உப்பு அரையேயரைக்கால் ($\frac{5}{8}$) பலம், நெய் பன்னிரண்டு (12) பலம் — இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும் பொங்கலில் ஒன்றினபின் ஒன்றாய்ப் போட்டு,

**காயம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ எ — இதை இரண்டு ரூ. எ. ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து அந்தச்சலத்தைமட்டும் பொங்கலில் விட்டு மற்றொரு தட்வை கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஐந்து நிமிஷம் தணலின்பேரில் வைத்திருந்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

---

## 44. பயற்றம்பருப்புப் பொங்கல்

சிறு அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, வறுத்த பயற்றம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி — இவைகளில் பருப்பைமட்டும் 79 - வது பக்கத்தின் 9 - வது பாராவில் கண்டபடி செய்துகொண்டு அரிசி பருப்பு இவ்விரண்டையும் கலந்து செம்மையாய்க்களைந்து வடியவைக்கவேண்டியது.

மஞ்சள் பொடி - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், வெண்ணெய் ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம் —இவற்றை வடியவைத்திருக்கும் அரிசி பருப்பில் போட்டுக் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி —இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி ஜலம்காய்ந்து கொதிக்கண்டவுடனே, வெண்ணெய் மஞ்சள் கலந்து வைத்திருக்கும் அரிசி பருப்பை அதிற் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து, மூடிவைக்கவேண்டியது. பின்பு அரிசி முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

மிளகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், சீரகம் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், இஞ்சித் துண்டு - ஒரு (1) ரூ எ, பொடித்த உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் —இவைகளைப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது உடனே,

நெய் - ஆறு (6) பலம் —இதை நல்ல மணமுள்ளதாய்ப் பார்த்துப் பொங்கலில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து, கீழேயிறக்கி நெருப்புத் தணலின்மேல் வைத்து உடனே,

காயம்-வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ.—இதை ஒரு ரூ எ ஜலத்தில் ஊறவைத்து அந்த ஜலத்தைப் பொங்கலில் வடிக்கவேண்டியது

தேங்காயத்துருவல் - நான்கு (4) பலம் —இதையும் அந்தப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் அப்படியே தணலின்மேல் வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது

## 45. மற்றொருவிதப் பயற்றம்பருப்புப் பொங்கல்.

இந்தப் பொங்கலையும் 44-வது பொங்கலைப்போலவே செய்யவேண்டும். ஆனால் 44-வது பொங்கலின் 4-வது பாராவில் கண்ட மிளகு, சீரகம் முதலியவைகளுடன் மொட்டைப்போக்கிய கிராம்பு, தூளாக்கின ஜாதிக்காய், ஜாதிபத்திரி ஆகிய இம்மூன்றுபதார்த்தங்களையும் தினுசுக்கு வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம் வீதம் அந்தப் பொங்கலில் போடவேண்டியது. அல்லாமலும் மேற்படி 44-வது பொங்கலின் 5-வது பாராவில் கண்ட நெய்க்கு பதிலாய் ஒன்பது (9) பலம் வெண்ணெயை உபயோகிக்கவேண்டியது.

## 46. துவரம் பருப்புப் பொங்கல்.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றேமுக்கால் ($1\frac{3}{4}$) படி—இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதிகண்ட வுடனே,

துவரம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மஞ்சள் பொடி மூன்று வீசம் ($\frac{3}{16}$) ரூ எ—இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒன்றாய்க் கலந்து கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் கொட்டிப் பின்பு மூடிவைக்கவேண்டியது

சிறு அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி—இதை ஜலத்தில் ஒருநாழிகை ஊறவைத்திருந்து செம்மையாய்க் களைந்து வடியவைக்கவேண்டியது பின்பு வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பு செம்மையாய் வெந்த பதம் பார்த்துக்கொண்டு, வடியவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற்கொட்டிக் கரண்டியினால் செம்மையாய்க் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் அதைத் திறந்து அரிசி முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

மிளகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், சீரகம்-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், பொடித்த உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், இஞ்சித்துண்டு-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவற்றை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப் பொங்கலிற்போட்டுக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது பின்பு,

நெய் - மூன்றேமுக்கால் ($3\frac{3}{4}$) பலம்—இதை அந்தப் பொங்கலில் விட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துத் தணலின்மேல் வைத்துக்கொண்டு,

காயம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ எ—இதை இரண்டு ரூபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்துப் பொங்கலில் வடிக்கவேண்டியது.

தேங்காயத் துருவல்-இரண்டு (2) பலம்—இதையும் அந்தப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் தணலின்மேல் வைத்திருந்து பின்பு இப்பால் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

---

## 47. மஸாலாப் பொங்கல்.

சிறு அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, பயற்றம் பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து செம்மையாய்க்களைந்து வடியவைக்கவேண்டியது

நல்லஜலம் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி—இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற தவலையிலவிட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதிகண்டவுடனே, வடியவைத்திருக்கும் அரிசிபருப்பை அதில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து அதுவும் கொதித்துப் பாதி வெந்தபின்,

உப்பு - ஒரு (1) பலம்.—இதைப் பொடிசெய்து பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

**மசாலாப் பொடி.**—இந்தப்பொடியை 30 - வது மஸாலாஸொஜ்ஜிக்குப் போட்டிருக்கிறபடியே தயார்செய்து பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது அதுவும் போட்டு ஐந்து நிமிஷத்திற்குப் பின்பு,

**நெய்** - எட்டு (8) பலம்.—இதை அந்தப் பொங்கலில் விட்டுக் கரண்டிக் காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்துக் கீழேயிறக்கித் தணலின்மேல் வைத்துக்கொண்டு,

**நெய்** ஐந்து (5) பலம், **காயம்** - அரைக்கால் (1/8) ரூ.எ, **கடுகு** - முக்கால் (3/4) பலம் —இந்த மூன்று பதார்த்தங்களை மட்டும் சேர்த்து 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து பொங்கலிற்கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து, பரிமாறுங்காலத்தில்,

**தேங்காய்த்துருவல்**-மூன்றேகால் (3¼) பலம் —இதையும் அந்தப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு உபயோகிக்கவும்

---

## 48 கோதுமைநொய்ப் பொங்கல்

**பயிற்றம் பருப்பு** - கால் (¼) படி.—இதை ஒரு நாழிகை ஜலத்தில் ஊற வைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தை வடித்துவிட்டு ஓர் வெள்ளைத் துணியிற்பரப்பி ஆறவேண்டும் பருப்பை அதிகநேரம் ஊற வைத்திருந்தால் பொங்கல் சமைக்குங்காலத்தில் அப்பருப்பானது குறுநொய்யாய்ப் போம்

**நல்ல ஜலம்** - இரண்டு (2) படி —இதை ஓர் தவலையில்விட்டுக் காய்ச்ச வேண்டியது

**நெய்** - பத்து (10) பலம் —இதை மூன்றுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில்விட்டு, அடுப்பின் மற்றொரு பக்கத்தில் வைத்துக் காய்ச்ச வேண்டியது

**கோதுமை நொய்** - அரைப் (½) படி —இதைக் காய்ந்த நெய்யிற் கொட்டி ஐந்துநிமிஷம் கிளறிக்கொண்டேயிருந்து பின்பு துணியிற் பரப்பியிருக்கும் பருப்பை வறுபட்டுக்கொண்டிருக்கும் கோதுமை நொய்யுடன் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு அடுப்பின் மற்றொருபாகத்தில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் வெந்நீரை ஒவ்வொரு கரண்டியளவாய் வறுபட்டுக் கொண்டிருக்கும் பருப்பு நொய் இவைகளிற் கொட்டி ஒவ்வொருதட்வையிலும் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது ஜலமுழுமையும் ஒரேதட்வையில் கொட்டக்கூடாது இப்படி ஜலமெல்லாம் கொட்டியபிறகு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து கோதுமைநொய் முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,'

மஞ்சள் பொடி - வீசம ($\frac{1}{16}$) பலம—இதை அந்தப்பொங்கலில் தூவி அதனபின,

சீரகம் - கால ($\frac{1}{4}$) பலம.—இதையும உள்ளங்கையிலவைத்துக் கசக்கி பொங்கலிலபோட்டுக் கிளறிககொடுத்தபின,

வெள்ளை மிளகு * - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம—இதையும ஒன்றிரண்டாய உடைத்து அந்தப பொங்கலில போட்டு அதனபின,

பொடி செய்த உப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, நல்ல நெய - ஐந்து (5) பலம—ஒன்றினபின ஒன்றாயப பொங்கலில போட்டுக கரண்டிககாம பினால கிளறிககொடுத்து ஐந்து நிமிஷம தணலினமேல வைத்திருந்து, பினபு இறககிவைத்துக கொள்ளவேண்டியது

தேங்காய்த் துருவல் - எட்டு (8) பலம—இதையும அந்தப பொங்கலில போட்டு மறறொருதடவை கிளறிககொடுத்துப பினபு உபயோகிககவேண்டியது

## 49 மகாராஷ்டிரப் பொங்கல்.

நல்ல அரிசி - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, பயிற்றம் பருப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) படி—இந்த இரண்டு பதார்த்தங்களையும ஒன்றாயக கலந்து செம்மையாயக களைந்து வடியவைககவேண்டியது

நெய - கால ($\frac{1}{4}$) பலம.—இதை அரிசியின ஜலம சுத்தமாய வடிந்து போனபினபு அதிலவிட்டுச செம்மையாயக கலந்துகொடுகக வேண்டியது

நெய - ஐந்து (5) பலம—இதை நானகுபடி ஜலம கொள்ளுகிற ஒரு தவலையிலவிட்டுக காயச்சி அது காய்ந்தவுடனே,

கடுகு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, காயம் - வீசம ($\frac{1}{16}$) ரூ எ—இவவிரணடையும காய்ந்திருக்கும நெய்யிற போட்டு 24 - வது தாளிதமுறைபபடிப பககுவமாயத் தாளிதம செயதுகொணடு,

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) படி—இதைத் தாளிதத்துடன அடுபபின பேரில இருககும பாத்திரத்தில கொட்டி ஜலம கொதிககத தொடங்கினவுடனே,

குங்குமப்பூ - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம—இதை ஒரு ரூ எ ஜலத்தில கரைத்துக கொதித்துக கொணடிருககும ஜலத்தில விடவேணடியது. பினபு வடியவைத்திருககும அரிசிபபருபபை அதில கொட்டிக கிளறிககொடுத்து, மூடிவைககவேண்டியது. அரிசி அரைவேககாடானபதம பார்த்துககொணடு,

---

* மிளகை முந்தியநாள இரவெல்லாம ஊறவைத்திருந்து மறுநாட்காலையில ஜலத்தை வடித்துவிட்டு ஒர கம்பளி அலலது கோணியில போட்டுத தேயத்தால அதின தோலகள போய வெண்மையாம இதறகே இங்கு வெள்ளைமிளகு என்று பெயர

**உப்பு** - ஒரு (1) பலம், **மிளகு** - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், **ஏலரிசி** - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் —இவைகளில் உப்பு, ஏலரிசி இவ்விரண்டையும் தனித் தனியே பொடிசெய்தும், மிளகின கறுப்புத்தோலை 48-வது கோதுமைநொய்ப் பொங்கலுக்குப் போக்கியதுபோல போக்கி ஒன்றிரண்டாய் உடைத்தும் ஒன்றினபின் ஒன்றாய்ப் பொங்க லிற்போட்டு உடனே,

**இலவங்கம்** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், **கோப்பறைத்துருவல்** ஐந்து (5) பலம் —இவ்விரண்டு பதார்த்தங்களையும் வெவ்வேறாகக் கொஞ்சம் நெய்விட்டு வறுத்துத் தனித்தனியே பொடிசெய்துவைத்துக் கொண்டு,

**சீரகம்** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம் —இதையும் பொடிசெய்துகொண்டு வறுத்துப் பொடிசெய்துவைத்திருக்கும் இலவங்கம் கொப்பரை இவைக ளுடன் கலந்து பொங்கலில் போடவேண்டியது

**வாதுமைப்பருப்பு** - ஐந்து (5) பலம் —இதைக் கசப்பில்லாததாய்ப் பார்த் து ஜலத்தில் ஊறவைத்து மேலுள்ள சிவப்புத்தோல்களை எடுத்துவிட்டு, சிறு சிறு துண்டுகளாய் நீளவாட்டாய் நறுக்கிப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து அரிசி முக்கால்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

**நெய்** - ஐந்து (5) பலம் —இதையும் பொங்கலில் விட்டுக் கிளறிக்கொ டுத்துக் கீழிறக்கி ஐந்து நிமிஷம்வரையில் நெருப்புத்தண லின்மேல் வைத்திருந்து பரிமாறும் பொழுது,

**தேங்காய்த் துருவல்** - ஐந்து (5) பலம் —இதை இப்பொங்கலில் போட் டுக் கிளறிகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

44 முதல் 49 வரையிலுமுள்ள பொங்கல்களில் கடைசியாகப் போட்டிருக்கும் தேங்காய்த் துருவலுக்குப் பதிலாய்ச் சற்றேறக் குறைய 5 பலம் முந்திரிப்பருப்பை 79-வது பக்கத்தின் 10-வது பாரா வில் சொல்லியபடி வறுத்துப்போடலாம்

---

## 50. குஜராத்திப் பொங்கல்.

**நெய்** கால ($\frac{1}{4}$) படி —இதை ஓர் வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய்காய்ந் தவுடனே,

**தோலுரித்து நறுக்கிய வெங்காயம்** - ஐந்து (5) பலம், - **நறுக்கிய வெள்ளைப்பூ ண்டு** - முக்காலேயரைக்கால ($\frac{7}{8}$) பலம், **கிராம்பு** - கால ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ, **இலவங்கப்பட்டை** - கால ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ, **ஏலரிசி** - கால ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ, **மிளகு** - கால ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ, **சீரகம்** முக்காலே அரைக்கால ($\frac{7}{8}$) பலம் —இவைகளில் சீரகத்தைத்தவிர மற்ற பதார்த்தங்களைக் காய்ந்த நெய்யில் தனித்தனியே பக்குவமாய்ப் பொரித்து இப

பாலெடுத்து அத்துடன் சீரகத்தையும் சேர்த்து ஜலம் விடாமல் அரைத்துப் பொடியாக்கி வைத்துக்கொண்டு,

**தோல்போக்கிய பயற்றம் பருப்பு** - கால் (¼) படி.—இதை மீதியிருக்கும் நெய்யில் கொட்டிப் பக்குவமாய் வறுத்து அல்லது பொரித்து இப்பாலெடுத்து வைத்துக் கொண்டு, பின் மீதியிருக்கும் நெய்யை ஓர் கிண்ணத்தில் எடுத்து வைத்துவிட்டு,

**அரிசி** - கால் (¼) படி.—இதை நன்றாயக் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு அதில் மேலே தயாராக்கி வைத்திருக்கும் பருப்பு மஸாலா இவைகளைச் சேர்த்து நன்றாயக் கலந்துகொடுத்து,

**நல்லஜலம்** - ஒரு (1) படி.—இதை இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு பாத்திரத்தில் கொட்டி அடுப்பில் வைத்துக்காய்ச்சி அதிற் கொதிகண்டவுடனே மஸாலா கலந்த அரிசி பருப்பை இதிற் கொட்டி நன்றாயக் கிளறிக்கொடுத்து அரிசி பருப்பு இவைகள் முக்காற்பாகம் வெந்தபின்,

**இஞ்சி** - முக்காலே அரைக்கால் (⅞) பலம், **உப்பு** - முக்காலே அரைக் கால் (⅞) பலம்.—இவற்றுள் உப்பைப் பொடித்தும், இஞ்சியின் மேற்றோலைப்போக்கித் துண்டுதுண்டாயச் சன்னமாய் நறுக்கியும் பொங்கலில் கொட்டி நன்றாயக்கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷத்திற்குப்பின் தணலின்பேரில்வைத்துக் கிண்ணத்தில் எடுத்து வைத்திருக்கும் நெய்யை அதிற்கொட்டி மற்றொருதட்டை கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைத்திருந்து சற்று நேரத்திற்குப்பின் உபயோகிக்கவேண்டியது.

---

## 51. ஹிம்மத்கானி பொங்கல் (கிச்சடி.)

**தோலபோக்கிய பயற்றம் பருப்பு** கால் (¼) படி, **அரிசி** - கால் (¼) படி.—இவ்விரண்டையும் ஒன்றாயக்கலந்து நன்றாயக்களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு, **கிராம்பு**-கால (¼) ரூ. எ., **ஏலரிசி**-கால (¼) ரூ. எ., **மிளகு** - கால (¼) ரூ. எ., **இலவங்கப்பட்டை** - கால (¼) ரூ. எ., **உப்பு**-முக்காலே அரைக்கால (⅞) பலம்.—இவைகளில் உப்பைப் பொடித்தும், மற்றப்பதார்த்தங்களைக் கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் பொடித்தும் களைந்து வைத்திருக்கும் அரிசி பருப்பில் கலந்துகொண்டு.

**நெய்** - ஏழரைப் (7½) பலம்.—இதை ஓர் வாணலியிலவிட்டு நன்றாயக் காய்ச்சி அதில் மேற்சொல்லிய சம்பாரங்கலந்த அரிசி, பருப்பு இவைகளைப் போட்டுக் கிளறிக்கொண்டேயிருந்து பக்குவமாய் வறுத்து,

**பால்** - ஒரு (1) படி — இதை ஓர் களிம்பேறாத பாத்திரத்திலவிட்டு அடுப்பில் வைத்துக்காய்ச்சி அது கொதிக்கத் தொடங்கியபின் வறுத்து வைத்திருக்கும் அரிசி, பருப்பு இவைகளின் கலப்பை அதிற்கொட்டி நன்றாயக் கிளறிக்கொடுத்து மந்தமான எரிச்சலிட்டு வேகவைத்து பால்வற்றி அரிசி, பருப்பு இவைகள் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

**நெய்** - ஏழரைப் (7½) பலம் — இதை அந்தப் பொங்கலிற்கொட்டி நன்றாயக் கிளறிக்கொடுத்துத் தணலின்மேல் சற்றுநேரம் வைத்திருந்து பின்பு இப்பால் எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது தேவையானால் ஐந்து பலம் முந்திரிப்பருப்பு அல்லது வாதுமைப் பருப்பை வறுத்து அரிசி பருப்பு இவை பாலில் வேகுந் தருணத்தில் போடலாம்

---

## 52. கீரைப் பொங்கல்.

**நல்ல ஜலம்** முக்கால் (¾) படி — இதை ஓர் பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதிக்கண்டவுடனே

**தோல் போக்கிய பயற்றம் பருப்பு** - கால் (¼) படி — இதை நன்றாயக் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டுக் கொதிக்கும் ஜலத்திற்போட்டு, பருப்பு வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

**அரிசி** - அரைக்கால் (⅛) படி — இதை நன்றாயக் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வெந்தபருப்புடன் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து அதுவும் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

**உப்பு** - அரைப் (½) பலம், **கோழிக்கீரை** (பருப்புக்கீரை) — மூன்று (3) பலம், **கிராம்பு** கால் (¼) ரூ எ, **இலவங்கப்பட்டை** கால் (¼) ரூ எ., **ஏலரிசி** - கால் (¼) ரூ எ, **மிளகு** - கால் (¼) ரூ எ — இவைகளில் உப்பைப்பொடித்தும், கீரையை நறுக்கியும், மற்ற பதார்த்தங்களை நெய்யில் வறுத்தரைத்தும் பொங்கலிற்போட்டு நன்றாயக்கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைத்துப் பொங்கலிலுள்ள வஸ்துக்களெல்லாம் வெந்தபின்,

**நெய்** - ஐந்து (5) பலம், **வெங்காயம்** - ஐந்து (5) பலம் — இதில் நெய்யை வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி அது காய்ந்தவுடன் வெங்காயத்தின் அடியையும் நுனியையும் மேற்றோலையும் போக்கிவிட்டுச் சிறுதுண்டுகளாக நறுக்கிக் காய்ந்த நெய்யில் போட்டு சிவக்கும் வரையில் வறுத்து அதைப் பொங்கலில் கொட்டி நன்றாயக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கித் தணலின்மேல் சற்றுநேரம் வைத்திருந்து பின்பு எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

---

## 53. வெங்காயப் பொங்கல்.

நல்ல ஜலம் - இரண்டேமுக்கால் (2¾) படி—இதை ஐந்துபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் பாத்திரத்தில்விட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதி கண்டவுடனே,

வெங்காயம் - ஒரு (1) வீசை இதின் அடியையும் நுனியையும் கொஞ்சம் வெட்டிவிட்டு உலர்ந்த தோல்களைப் போக்கி விலைவிலையாய் நறுக்கிக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டு அது வெந்தபின்,

மஞ்சட்பொடி - கால் (¼) ரூ எ.—இதை வெங்காயத்துடன் காய்ந்து கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் கொட்டி,

தோல் போக்கிய பயற்றம் பருப்பு - முக்கால் (¾) படி —இதையும் மேற்படி ஜலத்தில் கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து பருப்பு பாதி வேக்காடானபின்,

அரிசி - அரைப் (½) படி —இதை நன்றாய்ச் களைந்து ஜலத்தைவடித்து விட்டுப் பருப்புடன் வெந்துகொண்டிருக்கும் வெங்காயத்தில் கொட்டி,

உப்பு - இரண்டு (2) பலம், இஞ்சி - இரண்டு (2) பலம்.—இவற்றுள் உப்பைப்பொடித்தும் இஞ்சியின் மேற்றோலைப் போக்கிச் சின்னஞ்சின்னமாய் நறுக்கியும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பொங்கலிற்போட்டு நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து அரிசி நன்றாய் வெந்தபதமானதும் மறுபடியும் கிளறிக்கொடுத்துத் தணலின் மேல்வைத்தவுடனே,

நெய் - பன்னிரண்டு (12) பலம், மிளகு - அரைப் (½) பலம், சீரகம் - அரைப் (½) பலம், பெருங்காயம் - வீசம் (1/16) ரூ. எ —இவற்றுள் நெய்யை ஓர் வாணலியில் விட்டு அதுகாய்ந்தபின் மற்ற மூன்று வஸ்துக்களையும் அதிற்போட்டுப் பொரித்து அந்த நெய்யைத் தணலின்மேல் வைத்திருக்கும் பொங்கலில் கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி உபயோகிக்கவும்

---

## 54. வெங்காயத் தாளிதச்சாதம்.

சிறு அரிசி ஒரு (1) படி —இதை மூன்றுதடவை நன்றாய்க்களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - கால் (¼) படி —இதை மூன்றுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் பாத்திரத்தில் கொட்டி அது காய்ந்தவுடனே,

வெங்காயம் - ஒரு (1) பலம், கிராம்பு (¼) ரூ எ., ஏலரிசி - கால் (¼) ரூ. எ., இலவங்கப்பட்டை - கால் (¼) ரூ எ —இவைகளில் வெங்காயத்தின்

துனியையும அடியையும வெடடித தோலைப போககிவிடடுத தேஙகாயததுருவலைபபோல சனனமாய நறுககி மறறபதாரத தஙகளுடன சோததுக காயநதிருககும நெயயிறபோடடுப பக குவமாய அதாவது கொஞசம சிவககும வரையில வறுதது,

**நல்லஜலம்** - இரணடு (2) படி —இதைத தயாராய இருககும தாளிதத தில கொடடி,

**உப்பு** - ஒரு (1) பலம —இதையும ஜலததிறபோடடு மூடிவைதது ஜலம காயநது அதிற கொதிககணடவுடனே,

**திராக்ஷப்பழம்** - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, **முநதிரிபபருபபு** - முககாற ($\frac{3}{4}$) பலம, **வாதுமைபபருபபு** - முககாற ($\frac{3}{4}$) பலம, **தமாலபததிரி** (லவுஙகபபத திரி) - அரை ($\frac{1}{2}$) ரூ எ —இவைகளில, திராக்ஷபபழம, முநதிரிப பருபபு இவைகளை 79, 80 இநத பககஙகளின முறையே 10, 11 இநத பாராககளில சொலலியபடி சிததபபடுததிக கொதிககும ஜலததிறபோடடு உடனே மேலே வடிநதுவைததிருககும அரிசியை அதிறகொடடி நனறாயக கிளறிசகொடுதது மூடி வைததிருநது அது பொஙகிவரும தருணததில அதின ஜலமா னது வடிநது போகாதபடி அடசகிக கிளறிககொணடேயிரு நது ஜலமவறறி அவவரிசியானது முககாறபாகம வெநதபதம பாாததுககொணடு,

**காயசசினபால** - கால ($\frac{1}{4}$) படி —இதை அநதச சாததததிலகொடடி நன றாயக கிளறிககொடுதது அபபாததிரததின வாயை ஈரததுணி யால கடடி அதை ஓர தாமபாளததைசகொணடு மூடிவைதது உடனே அடுபபுததணலை இபபால எடுதது அதனபேரில அடுப பிலிருககும பாததிரததை இராகிவைதது மூடியிருககும தாம பாளததிலும கொஞசநதணலைக கொடடிப பரபபிச சறறு நேரததுககுபபின அதாவது அபபாததிரததின வாயினவழி யாய வெளளையாவி வரும தருணததில அது பககுவமாயிற றெனறறிநது இபபாலெடுததுச சிறிதுநேரததிறகுபபின உப யோகிகக வேணடியது

---

## 55 அரிசி மாவும் பயற்ற மாவும் கலநத ரொட்டி.

**அரிசி மா** - கால ($\frac{1}{4}$) படி, **பயறறமா** கால ($\frac{1}{4}$) படி, **உபபு** முககால ($\frac{3}{4}$) ரூ எ —இவறறை ஒனறாயககலநது நனறாயபபிசைந்து இருகலாவ தறகுப போதுமான ஜலமவிடடுப பிசைநது 8 அலலது 10 உருணடைகளாககி அடைகளாகததடடி வைததுககொணடு,

**நெய** - ஒரு (1) பலம —இதை உருககிப பககததில வைததுககொ ணடு ஒரு கரணடிமுடடையளவு நெயயைத தோசைககலலின

மையத்தில் விட்டுத் தட்டிவைத்திருக்கும் அடையின் வட்ட அளவிற்கு நெய்யைப் பரப்பி ரொட்டியை அதின்பேரில்விட்டு மேலொரு காலடிமுட்டை நெய்யைச் சுற்றிலும்விட்டுச் சற்று நேரத்திற்குப்பின் திருப்பிக்கொடுத்துப் பின்பு சிவந்து பக்குவமானபின் எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது மீதி ரொட்டிகளையும் இப்படியே செய்யவும்.

இருபத்தி ஆறாவது தாளித்த ரொஜ்ஜிக்கு வாசனை நெய் கொட்டியதுபோலவே இதற்கும் மிளகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், சீரகம் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், காயம் - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ எ —இவைகளை சற்றேறக்குறைய மூன்று (3) பலம் நெய்யில் - பொரித்து அவைகளை அந்தநெய்யுடன் அடையின் பொருட்டுப் பிசைந்திருக்கும் மாவில் கொட்டி மறுபடியும் பிசைந்து அடையாக்கத் தட்டுவதுமுண்டு அல்லாமலும் தேவையானால் கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் இஞ்சித்துருவலையும் மாவுடன் கலந்து பிசைந்து கொள்ளலாம்.

---

## 56 பேஸன் ரொட்டி.

கடலைமா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, கோதுமைமா - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, உப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், நெய் - ஒரு (1) பலம்.—இவைகளை ஒன்றாய்க் கலந்து ஜலத்தைவிட்டு நன்றாய் இறுகலாய்ப் பிசைந்து மாத்தித்து மிருதுப்படுத்தி எலுமிச்சங்காய் அளவு சிறிய உருண்டைகளாக்கி அவ்வுருண்டைகளை அப்பளக்குழவியினால் வட்டமாய் அரை நெல்லின் கனமுள்ள ரொட்டிகளாக்கிக்கொண்டு மேற்சொல்லிய சாதாரொட்டியைப் போலவே சுட்டெடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது. இதற்கும் 55 - வது ரொட்டிக்கு வாசனை நெய்யைச் சேர்த்ததுபோலவே சேர்க்கலாம்.

---

## 57 மற்றொருவித பேஸன் ரொட்டி.

கடலைமா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, கோதுமைமா - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) படி, உப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், நெய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் — இவைகளெல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க் கலந்து நன்றாய்ப் பிசிறிவைத்துக் கொண்டு,

இஞ்சிரஸம் - அரை ($\frac{1}{2}$) ரூ எ, தூளாக்கின இலவங்கப்பட்டை - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ எ, கட்டித்தயிர் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஈயம் பூசின அதாவது களிம்பேறாத ஓர் தட்டில் போட்டு சுமார் நாலு நாழிகைவரையில் சுற்றிச் சுற்றித் தேய்த்துக்கொண்டே இருந்து பின்பு,

பால் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி —இத்துடன் மேற்சொல்லிய மா, தயிர் கலந்த இஞ்சிரஸம் முதலியவற்றைக் கலந்து நன்றாய் மாத்தித்து

மிருதுவாக்கி எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக்கிக்கொண்டு முந்திய பேஸன் ரொட்டியைப் போல இதையுஞ்செய்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

---

## பலவகைச் சாக்கரைப் பொங்கல்களும், சாக்கரான்னங்களும், அவை போன்ற ரொட்டிகளும்.

இச்சாக்கரைப் பொங்கல்களின் உபயோகமும் முன்சொல்லிய பொங்கல்களின் உபயோகத்தைப் போலவேதான். அல்லாமலும் இவைகள் சங்கராந்தி (வருஷத்திற்கு ஒருதடவை வருகிற பொங்கல்) பண்டிகையன்றும் செய்யப்படும். இவைகளில் சாக்கரான்னங்கள் மட்டும் விருந்துமுதலிய விசேஷநாட்களில் செய்யத்தகுந்தவைகள். இதை வடதேசத்து மஹாராஷ்டிரர்கள் வெகுவிசேஷமாய்க் கொண்டாடுகிறார்கள். இச்சாக்கரான்னங்களைச் சாக்கரையைக் கொண்டும் சாக்கரைப் பாகைக்கொண்டும் செய்வதுண்டு. அப்படிச் சாக்கரைப் பாகினால் செய்யவேண்டுமானால் அதற்குவேண்டிய பாகைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது.

---

### 58. சர்க்கரைப்பாகு செய்யும் விதம்.

**நல்ல ஜலம்** - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) படி, **சீனிச்சாக்கரை** - ஒரு (1) வீசை — இவ்விரண்டையும் சங்குபோலத்தேய்த்துக் கழுவின வாணலி அல்லது களிம்பேறாத பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்து, அடுப்பில்வைத்துக்காய்ச்சி அதிற் கொதிக்கண்டவுடனே அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி, மற்றொரு பாத்திரத்தின் வாயை அடர்த்தியான துணியினால் கட்டிக் காய்ந்த சாக்கரைஜலத்தை வடிகட்டி முன்புகாய்ச்சின வாணலி அல்லது பாத்திரத்தைக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக் கழுவி அதில் வடிகட்டிவைத்திருக்கும் சாக்கரைஜலத்தைக் கொட்டிக் காய்ச்சவேண்டியது. அதுவும் கொதிக்கத்தொடங்கிய பின்,

**பால்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, **நல்லஜலம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து அருகில் வைத்துக்கொண்டு அதில் கொஞ்சம் பாலை யெடுத்துக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பாகில் தெளிக்கவேண்டியது. இப்படித் தெளித்தவுடனே சாக்கரையின் அழுக்கானது கொஞ்சம் கறுத்தநுரைபோல வரும். அதை ஓர் ஜல்லிக்கரண்டியினால் ஓர் பக்கமாக ஒதுக்கி அதேகரண்டியால் எடுத்து மற்றொருபாத்திரத்தில்கொட்டவேண்டியது. மறுபடியும் கொஞ்சம் பாலை முன்போல தெளிக்க வரும் அழுக்கையும் அவ்வாறே எடுக்கவேண்டியது. இவ்வித

மாய் நுரைபோனபின் அழுக்கு வராமலிருக்கும் வரையில் பாலைத் தெளித்து அழுக்கெடுத்த பின்பு,

குங்குமப்பூ - (¼) பலம்.—இதை ஒரு ரூபாயெடைப் பாலில் கரைத்து அழுக்கெடுத்த சர்க்கரைப்பாகில் கொட்டிக் கலந்துகொடுத்துப் பாகின் பதமாராகத் தொடங்கவேண்டும். எப்படியென்றால்—(1) அழுக்கெடுத்தபின் ஐந்து அல்லது பத்து நிமிஷங்களுக்கு ஒருதடவை சொகிக்கும் பாகில் ஒரு கரண்டிமுட்டை அளவை எடுத்தாறி ஆள்காட்டிவிரலிலெடுத்து அதில் கட்டைவிரலை வைத்தெடுக்க அது ஒரு அங்குலம் விட்டுப்போகாமல் கம்பிபோலவருமவரையில் பார்த்து அவ்வாறு வருந் தருணத்தில் அதை இளம்பாகென்று அறியவேண்டியது. இவ்விளம்பாகு பின்வருகிற ஜிலேபி, மாங்காய் நெல்லிக்காய் முதலிய காய்களின் தித்திப்பு ஊறுகாய் முதலியவைகள் செய்வதற்கு உபயோகப்படுகின்றது. (2) இவ்விளம்பாகை இன்னும் கொஞ்ச நேரம் கொதிக்கச்செய்து ஐந்து அல்லது ஆறு நிமிஷங்களுக்கு ஒருதடவை அந்தப்பாகில் ஒருசொட்டைத் தரையில்விட்டால் அது பரவாமல் அப்படியே நிற்குந்தருணத்தில் அதை முதிர்பாகென்று * அறியவேண்டியது. இம் முதிர்பாகானது இனி சொல்லப்போகிற பலவகைச் சர்க்கரான்னங்களுக்கும் லாடு (லட்டு) முதலியவைகளுக்கும் உபயோகப்படுகின்றது.

இப்பாகைக் குங்குமப்பூச் சேர்க்காமலும் செய்யலாம். ஆனால் அதைச் சேர்ப்பதே உத்தமம். உவர்ப்பு, புளிப்பு, கார்ப்பு முதலிய சுவைகளையுடைய பதார்த்தங்களுக்கு மஞ்சட்பொடி யெப்படியோ அப்படியே தித்திப்புரஸத்தையுடைய பதார்த்தங்களுக்குக் குங்குமப்பூ. இக்குங்குமப்பூச் சேர்ந்த போஜனபதார்த்தங்கள் தேகத்திற்கு ஆரோக்கியத்தையும், நாசிக்கு நல்ல மணத்தையும், பதார்த்தங்களுக்கு அழகையும் கொடுக்கின்றன.

---

## 59. பால் பொங்கல்.

நல்ல அரிசி - அரைப் (½) படி.—இதைச் செம்மையாய்க் களைந்து வடித்துவிட்டு ஓர் வெள்ளைத் துணியின்மேல் பரப்பி ஈரமில்லாமற் செய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - நான்கு (4) பலம்.—இதை நான்குபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் வெண்கலப்பானையில் அல்லது தவலையில்விட்டுக் காய்ச்சித் தயாராகவைத்திருக்கும் அரிசியை யதிற்கொட்டிக் கிளறிக் கொஞ்சம் சிவக்கும்படி வறுத்துக்கொண்டு,

* முதிர்பாகின் பதம் அறிந்துகொள்ளும் மற்றொருவிதம் எப்படி யென்றால் ஒரு சொட்டுப்பாகைச் சீனக்கடுதாசியில்விட அது ஊறாமலிருப்பதேயாம்.

**பால்** - ஒரு (1) படி, **ஜலம்** அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து வறுபட்டுக்கொண்டிருக்கும் அரிசியில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது. அரிசி முக்காற்பாகம் வெந்த பதம் பார்த்துக்கொண்டு,

**தேங்காய்த்துருவல்** - ஐந்து (5) பலம்—இதிற் குப்பை செத்தை கறுப்பு முதலியவைகளில்லாமல் பார்த்துப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

**சீனிச்சாக்கரை** - பதினைந்து (15) பலம்—இதையும் இப்பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துப் பத்துநிமிஷம் அடுப்பின்மேரிலேயே வைத்திருந்து கீழேயிறக்குகிற சமயத்தில்,

**ஏலரிசி** - அரை ($\frac{1}{2}$) ரூ எ—இதைப் பொடித்துப் பொங்கலிற்போட்டுக் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது. இதில் சிலர் வாதுமை அல்லது முந்திரிப்பருப்பையும் கொஞ்சம் பச்சைக் கற்பூரத்தையும் போடுவதுண்டு. அப்படிப் போடுவதாயிருந்தால் அதில் ஐந்து (5) பலம் பருப்பை 79-வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவிற் கண்டபடி தயார்செய்தும், வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ எ பச்சைக்கற்பூரத்தைப் பொடித்தும் பொங்கலிற் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்துநிமிஷம் தணலின்மேலேயே வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்க வேண்டியது. நெய்விட்டால் பாலின் மணம் குறைந்துபோம்.

---

## 60. கடலைப்பருப்பும் பயற்றம்பருப்பும் கலந்த சாக்கரைப்பொங்கல்.

**நல்லஜலம்** - ஒன்றேமுக்கால் ($1\frac{3}{4}$) படி—இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி ஜலம் கொதிக்கத்தொடங்கின வுடனே,

**நெய்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்—இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் விட்டு உடனே,

**கடலைப்பருப்பு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி—இதையும் கொதிக்குஞ்ஜலத்தில் கொட்டி வேகவைத்து அது அரைவேக்காடானபின்,

**பயற்றம்பருப்பு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி—இதைப் பாதிவெந்திருக்கும் கடலைப்பருப்புடன் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்துநிமிஷமானவுடனே,

**நல்லஅரிசி** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி—இதைச் செம்மையாய்க்களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்புகளுடன் கொட்டிக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்க வேண்டியது. அரிசி முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக் கொண்டு,

பால் - கால் (¼) படி, தேங்காயததுருவல் நானகு (4) பலம், நாட்டுச்சாக் கரை - இருபது (20) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - கால (¼) பலம் — இவைகளைக கொதிததுககொணடிருககும பொஙகலில ஒன றினபின ஒன்றுயப போட்டுக கரணடிககாமபினுல கிளறிக கொடுதது,

முந்திரிபபருபபு - ஐநது (5) பலம — இதின தோலைபபோககிக கொஞ சம நெயவிட்டு வறுததுப பொஙகலில போட்டு உடனே,

நெய் - ஆறு (6) பலம — இதை நலலதாயபபாரததுப பொஙகலிலவிட்டு மறுபடியும கிளறிககொடுததுக கீழே இறககி ஐநது நிமிஷம தணலினமேல வைததிருநது பினபு இபபால எடுததுபயோ கிகக வேணடியது

---

## 61. பயற்றம்பருப்புச சாககரைபபொங்கல்.

நலல அரிசி அரைப (½) படி, பயறறம்பருபபு கால (¼) படி — இவவி ரணடையும ஒன்றுயககலநது நன்றுயககளைநது ஜலததை வடி யவைககவேணடியது

நலலஜலம் - ஒன்றரைப (1½)படி — இதை நானகுபடிஜலம கொளளுகிற ஓரதவலையிலவிட்டுக காயச்சி ஜலஙகாயநதவுடனே, வடியவைத திருககும அரிசிபபருபபை அதிறகொட்டி நன்றுயககிளறிக கொடுதது மூடிவைககவேணடியது பிறகு அரிசி முககாறபா கம வெநதபதம பாரததுககொணடு,

நெய ஐநது (5) பலம, பால - அரைககால (⅛) படி, நாட்டுசசாககரை - (15) பலம, தேஙகாயததுருவல மூன்று (3) பலம — இவைகளை ஒன்றினபின ஒன்றுய வெநதுகொணடிருககும பொஙகலில போட்டுக கிளறிககொடுதது ஐநது நிமிஷததிறகுப பிறகு,

ஏலரிசிபபொடி கால (¼) பலம, முநதிரிபபருபபு - ஐநது (5) பலம — இவ விரணடையும பொஙகலிலபோட்டுக கிளறிககொடுதது ஐநது நிமிஷம புகையிலலாத தணலினமேல வைததிருநது பினபு உபயோகிககவேணடியது இதறகுபபோடும முநதிரிபபருப பைக கொஞசம நெயவிட்டு வறுததுப போடவேணடியது

---

## 62. மற்றொருவிதப பயறறம்பருப்புச் சாககரைப பொங்கல்.

சிறு அரிசி - அரைப (½) படி, வருத்த பயறறம் பருபபு - அரைககால (⅛) படி.— இவைகளில பயறறமபருபபைமட்டும 79 - வது பககத தின 9 வதுபாராவிற கணடபடி வறுததுககொணடு பினபு,

அரிசி பருப்பு இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து செம்மை யாய்க்களைந்து வடியவைக்கவேண்டியது.

**குங்குமப்பூ** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ.எ — இதை மூன்று ரூபாயெடைப்பா லில் செம்மையாய்க்கரைத்து வடியவைத்திருக்கும் அரிசிப்பரு ப்பில் நன்றாய்க்கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

**நல்ல ஜலம்** - ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) படி — இதை மூன்றுபடி ஜலம்கொள்ளு கிற ஓர் தவலையில்விட்டுக் காய்ச்சி கொதிக்கண்டவுடனே குங்கு மப்பூ கலந்துவைத்திருக்கும் அரிசிப்பருப்பை அதிற்கொட் டிக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து, மூடிவைக்கவேண்டி யது பின்பு அரிசி முக்காற்பாகம் வெந்த பதம் பார்த்துக் கொண்டு,

**வெண்ணெய்** - இரண்டு (2) பலம், பொடித்த கற்கண்டு அல்லது சீனிச் சாக் கரை - பதினைந்து (15) பலம், நெய் - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இவைகளைப் பொங்கலில் போட்டுக் கரண்டிக்காம்பினால் நன் றாய்க் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது உடனே,

**வாதுமைப் பருப்பு** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், **திராக்ஷப்பழம்** - ஒரு (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் 79, 80-வது பக்கங்களின் முறையே 10, 11 இந்தப் பாராக்களில் சொல்லியபடி பக்குவப்படுத்திப் பொங்கலில் போடவேண்டியது உடனே,

**இஞ்சி** - ஒரு (1) ரூ எ — இதன் மேற்றோலைப் போக்கி துருவிப் பொங்க லில் போடவேண்டியது அத்துடன்,

**ஏலரிசிப்பொடி** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **லவங்கம்** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் — இவ்விர ண்டையும் பொங்கலிற்போட்டு மற்றொருதரம் கிளறிக்கொடு த்து ஐந்து நிமிஷமளவாயில் தணலில்வைத்திருந்து,

**பச்சைக் கற்பூரம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ எ — இதைப் பொடிசெய்து பொங்கலிற்றூவிக் கிளறிக்கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இதிற் சம்பந்தப்படும் இஞ்சி, கிராம்பு இவ்விரண்டையும் இப் பொங்கலை உண்பவர்களுக்குச் சீக்கிரத்தில் ஜீரணமாவதற்கேயன்றி உரு சியைக்கொடுப்பதற்கல்ல ஆனால் சிலருக்கு இது ஒருவித உருசிகர மாயும் இருக்கின்றது.

---

## 63. சாக்கரைச்சாதம் (ஸாகற்பாத).

**நல்ல ஜலம்** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி — இதை மூன்றுபடி ஜலம் கொள் ளும் பாத்திரத்தில்விட்டுக் காய்ச்சி,

**நெய்** * - ஒன்றேமுக்கால் ($1\frac{3}{4}$) பலம் — இதைக் கொதித்துக்கொண்டி ருக்கும் ஜலத்தில்விட்டுக் கொதிக்கண்டவுடனே,

---

* இந்த நெய்யை விடுவதானது பருக்கைகள் ஒன்றோடொன்று ஒட்டாமல் மலர போலாவதற்கேயன்றி வேறல்ல.

அரிசி அரைப் (½) படி—இதைச் செம்மையாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு, கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் கொட்ட வேண்டியது. பின்பு முதலாவது சாதாரண சாதத்தைப்போலவே செய்து கஞ்சிவடித்துச் சாதம் மலர்போலானபின் ஒரு பெரிய தாம்பாளத்தில் கிளறிக் கொஞ்சம் ஆற்றி,

குங்குமப்பூ கால் (¼) பலம்—இதை எட்டு ரூபா எடை ஜலத்தில் போட்டுத் தணலின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சிக் கரைத்துத் தாம்பாளத்தில் ஆற்றிவைத்திருக்கும் அன்னத்தில் கொட்டிக் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது. பின்பு,

சீனிச்சர்க்கரை இருபது (20)* பலம், திராக்ஷைப்பழம் மூன்று (3) பலம், வாதுமைப் பருப்பு மூன்று (3) பலம்—இவைகளில் திராக்ஷைப் பழம், வாதுமைப்பருப்பு இவ்விரண்டையும் 79, 80 வது பக்கங்களின் முறையே 10, 11 வது பாராக்களிற் சொல்லியிருக்கும் விதமாய்ச் செய்து வறுக்காமல் இவைகளுடன் சர்க்கரையையும் சேர்த்துச் சாதத்திற் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்து கொடுத்து உடனே,

நெய் ஏழு (7) பலம்—இதைத் தாம்பாளத்திலிருக்கும் சாதத்தைக் கொள்ளும்படியான ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சவேண்டியது. பின்பு நெய்காய்ந்தவுடனே, தாம்பாளத்தில் தயாராக்கி வைத்திருக்கும் சாதத்தைக் கொட்டிக் கிளறிக் கொடுக்கவேண்டியது. பின்பு அது கதக்கதவென்கிற சப்தத்துடன் கொதித்துக்கொண்டிருந்து கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் அச்சப்தம் நின்றவுடனே தணலின்பேரில் பத்துநிமிஷம் வைத்திருந்து மறுபடியும் ஐந்துபலம் நெய்யை உருக்கி அந்தச் சாதத்தில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது. பின்பு பரிமாறுவதற்குக் கொஞ்சநேரத்திற்கு முன்,

கற்கண்டு ஐந்து (5) பலம், ஏலரிசி அரைப் (½) பலம், பச்சைக்கர்ப்பூரம் அரைக்கால் (⅛) ,, —இவைகளில் கற்கண்டைச் சற்றேறக்குறைய மிளகுப்பிரமாணம் உடைத்தும், ஏலரிசி, பச்சைக்கர்ப்பூரம் இவ்விரண்டு பதார்த்தங்களையும் தனித்தனியே பொடித்தும் சாதத்தில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்த் தூவிக் கிளறிக்கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

இந்தச்சாதத்தைப் பரிமாறுகையில் கிடைக்குமானால் நல்லஜாதிப் பலாப்பழச்சுளைகளைச் சிறுசிறு துண்டுகளாக்கிச் சாதத்துடன் கலந்து பரிமாறுவதுண்டு. இன்னும் சில வேறுவிதப் பழங்களையும் அவ்வாறே உபயோகிப்பதுண்டு.

---

* தேவையானால் இச்சர்க்கரையைக் கொஞ்சம் அதிகப்படுத்திக்கொள்ளலாம். அல்லாமலும் இச்சர்க்கரையைப் பாகாக்கியும் போடலாம். அப்படிப்போடவேண்டுமானால் அதைப்பற்றி வேண்டியதை 136-வது பக்கத்தின் 7-வது பாராவினால் அறிக.

## 64. தேங்காய்ச் சர்க்கரைச்சாதம் (நாரளீபாத்).

இந்தச்சாதமும் முந்திய சர்க்கரைச்சாதத்தைப் போலவே வட தேசத்து மஹாராஷ்டிரர்களால் அதிகமாய் உபயோகப்படுத்தப்படும்.

**நல்ல ஜலம்** - ஒன்றரைப் (1½) படி—இதை மூன்றுபடி ஜலம்கொள்ளும் பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சவேண்டியது.

**நெய் *** - இரண்டு (2) ரூ எ—இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில்விட்டுக் கொதிக்கண்டவுடனே,

**சிறு அரிசி** - அரைப் (½) படி—இந்தச் செம்மையாயக்களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டுக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் கொட்டவேண்டியது. பின்பு அதை முதலாவது சாதத்தைப் போலவேசெய்து கஞ்சிவடித்துச் சாதம் மலர்போலானபின் ஒருபெரிய ஈயம்பூசின தாம்பாளத்தில் கிளறிக் கொஞ்சம் ஆறற வேண்டியது.

**குங்குமப்பூ** - ஒரு (1) ரூ எ—இதை ஒரு ருபாயெடைப் பாலில் நனைந்து வெண்ணெய்போலாக்கித் தாம்பாளத்தில் இருக்கும் சாதத்தில் செம்மையாயக் கலக்கவேண்டியது. பின்பு,

**தேங்காய்த்துருவல்** - பன்னிரண்டு (12) பலம்—இதிற குப்பை செத்தை கருப்பு முதலியவைகளில்லாமல் வெண்மையான தாய்ப் பார்த்து அந்தச் சாதத்தில் கலக்கவேண்டியது.

**சீனிச்சாக்கரை** - இருபத்தைந்து (25) † பலம்—இதையும் அழுக்கு முதலியவைகளில்லாததாய்ப் பார்த்துச் சாதத்தில் போட வேண்டியது.

**ஏலரிசி** - ஒரு (1) ரூ எ, **திராக்ஷப்பழம்** நான்கு (4) பலம், **வாதுமைப் பருப்பு** நான்கு (4) பலம்.—இவைகளில் ஏலரிசியைப் பொடித்தும் திராக்ஷப்பழம், வாதுமைப்பருப்பு இவ்விரண்டையும் 79, 80 வது பக்கங்களின் முறையே 10, 11 பாராக்களில் சொல்லிய விதமாய்த் தயார்செய்தும் சாதத்தில்போட்டுச் செம்மையாயக் கலந்துகொடுத்து உடனே,

**நெய்** - பத்து (10) பலம்—இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சவேண்டியது.

**கிராம்பு** காலே (¼) ரூ எ—இதைக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யில் போட்டுப் பொரிந்த உடனே தாம்பாளத்தில் தயாராக்கிவைத்திருக்கும்

---

* இந்த நெய்யை விடுவதானது பருக்கைகள் ஒன்றோடொன்று ஒட்டாமல் மலர் போலாவதற்கேயன்றி வேறல்ல.

† தேவையானால் இச்சாக்கரைக் கொஞ்சம் அதிகப்படுத்திக்கொள்ளலாம். அல்லாமலும் இச்சாக்கரையைப் பாகாக்கியும்போடலாம். அப்படிப்போடவேண்டுமானால் அதைப்படி யென்பதை 136-வது பக்கத்தின் 7-வது பாராவிலிருந்து அறிக.

சாதத்தை அதில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்துப் பத்து நிமிஷம் வரையில் தணலின்மேல் வைத்திருந்து பரிமாறுங்காலத்தில்,

கற்கண்டு - ஆறு (6) பலம் — இதைச் சற்றேறக்குறைய மிளகுப்பிரமாணம் உடைத்துச் சாதத்தில் தூவி உபயோகிக்கவேண்டியது.

---

## 65 மற்றொருவிதத் தேங்காய்ச் சர்க்கரைச்சாதம் (நாரளீபாத).

சிறு அரிசி - அரைப் (½) படி, நல்லஜலம் - ஒன்றரைப் (1½) படி — இவை களைந்துகொண்டு மேற்சொல்லியிருக்கிற முதலாவது சாதாச்சாதத்தைப்போல் சாதம் வடித்துக்கொண்டு, ஓர் ஈயம் பூசின தாம்பாளத்தில் கிளறிக் கொஞ்சம் ஆறவேண்டியது.

குங்குமப்பூ கால் (¼) பலம் — இதை இரண்டு ரூ எ, பாலில் கரைத்து சாதத்திற்கொட்டி எல்லாவிடத்திலும் ஒரேபடியாய்க் கலந்து கொடுக்கவேண்டியது.

தேங்காய்த்துருவல் பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதில் குப்பை செத்தை முதலியவைகளில்லாமல் பார்த்து அந்தச்சாதத்தில் கலக்கவேண்டியது.

சீனிச்சர்க்கரை இருபத்தைந்து (25) பலம், பால் கால் (¼) படி — இவ்விரண்டையும் ஒரு சுத்தமான இரும்பு வாணலியிற்போட்டு இளம்பாகாகிறவரையில் * காய்ச்சிச் சாதத்தில்கொட்டிக் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது. உடனே,

திராக்ஷப்பழம் இரண்டு (2) பலம், வாதுமைப்பருப்பு - இரண்டு (2) பலம் — இவ்விரண்டையும் 79, 80 இந்தப் பக்கங்களின் முறையே 10, 11 - இந்தப் பாராக்களிற் கண்டபடி தயார்செய்து பாகு கலந்த சாதத்திற்போட்டு உடனே,

ஏலரிசிப்பொடி ஒரு (1) ரூ எ — இதையும் அந்தச்சாதத்தில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

நெய் பத்து (10) பலம் — இதை ஒரு ஈயம் பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பில்வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது.

கிராம்பு அரைக்கால் (⅛) பலம் — இதைக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யில் போட்டுப் பொரித்து அந்தக் கிராம்பைமட்டும் எடுத்துவிட்டு நெய்யில் பாகுகலந்த சாதத்தைக்கொட்டிக் கலக்கவேண்டியது.

---

* இளம்பாகென்றால் கொதித்துக்கொண்டிருக்கிற பாகில் கொஞ்சம் கரண்டியிலெடுத்து ஆற்றி ஆள்காட்டி விரலிலெடுத்துக் கட்டைவிரலை அதின்மேல்வைத்தெடுத்தால் அந்தப்பாகானது கம்பிபோல் ஒரு அங்குலம் வரையில் விரலோடுவந்தால் அதற்கு இளம்பாகென்று பெயர்.

பின்பு அந்தப்பாத்திரத்தைப் புகையில்லாத தணலின்மேல் வைத்துக்கொண்டு

**கறகண்டு** - ஆறு (6) பலம்.—இதை மிளகுப் பிரமாணம் உடைத்துப் பரிமாறுவதற்கு முந்தி சாதத்தில் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

---

## 66. மாம்பழரசச் சாதம்.

இதுவும் வடதேசத்து மஹாராஷ்டிராகளாலேயே அதிகமாய் உபயோகிக்கப்படும். இது வெகு ருசிகரமானது.

**நல்லஅரிசி** அரைப் (½) படி.—இதைச் செம்மையாயக்களைந்து ஜலத்தைவடித்துவிட்டு அதனபின்,

**நெய** - ஒரு (1) பலம்—இதை ஒரு பொரியபோகணியில் விட்டுக் காயச்சி நெயகாயந்தவுடனே, வடித்துவைத்திருக்கும் அரிசியை அதில் கொட்டி அரைவேககாடாய (சொஞசம் சிவக்குமவரையில்) வறுத்தெடுத்து வைத்துககொள்ளவேணடியது

**மாம்பழரஸம்** * - இரண்டு (2) படி —மதுரமும் அதிகரஸததனமையுமுடைய மாமபழஙகளைக் கொஞசம் மிருதுவாயக் கசககி ஒரு ஈயமபூசின பாத்திரத்தில் பிழிந்து வடிகட்டி மேலெசொன்ன அளவினபடி அளந்து மூன்றுபடி ஜலம் கொள்ளுமபடியான ஒரு ஈயமபூசின பாத்திரத்தில்விட்டு அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காயசசவேணடியது ரஸங்காயந்து கொதிக்கணடவுடனே வறுத்து வைத்திருக்கும் அரிசியை அதிலகொட்டி ஈயமபூசின கரணடியினால் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைசசவேணடியது பின்பு அரிசி முசகாலபாகம் வெந்தபதம் பார்த்துககொணடு,

**சீனிச்சர்க்கரை** † - இருபத்தைந்து (25) பலம்—இதை அநதச சாதத்தில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து,

**ஏலரிசிப்பொடி** அரைப் (½) பலம், **தோலெடுத்தவாதுமைபபருப்பு** - ஐந்து (5) பலம், **திராக்ஷபபழம்** - ஐந்து (5) பலம் —இநத மூன்றுபதாரத்தஙகளில வாதுமைபபருப்பு திராக்ஷபபழம் இவவிரணடையுமட்டும் 79, 80 வது பககஙகளின முறையே 10, 11 இநதபபாராககளிற சொலலியபடி தயாரசெயது ஒனறினபின ஒன்றாயச சாதத்தில போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து பினபு,

---

* இநத ரஸத்தைப் பிழிவதற்குச சதைசசதையாயில்லாமல் நாருள்ளதாயும் மதுரமாயும் இருக்கிற மாமபழஙகளே உத்தமமானவைகள்

† தேவையானால இசசாககரையைக் கொஞசம் அதிகபபடுத்திக் கொள்ளலாம அல்லாமலும் இசசாககரையைப் பாகாக்கியும் போடலாம அபபடிப்போடவேணடுமானால அதெபபடி யெனபதை 136-வது பககத்தின 7-வது பாராவினால அறிக

**நல்லநெய்** பதினைந்து (15) பலம்.—இதையும் சாதத்தில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கித் தணலின்மேல் ஐந்து நிமிஷம் மூடிவைத்திருந்து பின்பு பரிமாறுவதற்குமுன்,

**கற்கண்டு** - ஐந்து (5) பலம்.—இதை மிளகுப்பிரமாணம் துண்டுகளாக்கிச் சாதத்தில் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

---

## 67 ஹறான்ஜா.

**நெய்** இரண்டு (2) பலம்.—இதை ஒரு வாணலியிலவிட்டுக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

**கோதுமை நொய்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதைக் காய்ந்தநெய்யிலேபோட்டுக் காந்திப்போகாமல் பக்குவமாய் (மணல்நிறமாய்) வறுத்து வேறொரு தாம்பாளத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**நல்ல ஜலம்** - ஒரு (1) படி.—இதை ஒரு பாத்திரத்திலவிட்டுக் காய்ச்சி, ஜலம் கொதிக்கத்தொடங்கினவுடனே வறுத்துவைத்திருக்கும் நொய்யை அதில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து,

**சீனிச்சர்க்கரை** - இருபது (20) பலம், **ஏலரிசிப்பொடி** - கால் (¼) பலம், **முந்திரிப் பருப்பு அல்லது வாதுமைப் பருப்பு** - மூன்று (3) பலம்.—இவைகளில் வாதுமைப்பருப்பு அல்லது முந்திரிப் பருப்பை 79-வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவிற் சொல்லியபடி செய்து சர்க்கரை ஏலரிசிப்பொடிகளுடன் கலந்து ஸான்ஜாவிற்போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து, ஜலம்வற்றி சாதத்தைப்போல ஆனபதமானாத்து ஐந்துநிமிஷம் தணலின்மேல் வைத்திருந்து பின்பு,

**நெய்** - ஐந்து (5) பலம்.—இதை நாற்றமில்லாத்தாய்ப்பார்த்து ஸான்ஜாவிலகொட்டி மறுபடியும் கொஞ்சம் கிளறிக்கொடுத்து, கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் உபயோகிக்கவேண்டியது.

---

## 68 சிரா.

இத்தேசத்தார்கள் நொய் ஹல்வாவென்று சொல்லுகிறார்கள். இப்பதார்த்தமானது பூரியைப்போலும், திக்கிப்புச் சேராத பக்ஷணங்களுக்கு அநுபானமாகவும் உபயோகப்படுத்தலாம்.

**நெய்** ஒரு (1) பலம்.—இதை ஒரு வாணலியிலவிட்டுக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

**கோதுமை நொய்** - கால் (¼) படி.—இதைக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யில் கொட்டிப் பக்குவமாய் (மணல்நிறமாய்) வறுத்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**பால்** - முக்கால (¾) படி —இதை ஒரு பாத்திரத்திலவிட்டுக் காய்ச்சி கொதிக்கத்தொடங்கினவுடனே, வறுத்த கோதுமைநொய்யை அதிலகொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து ஒரு கொதிகண்டவுடனே,

**சீனிச்சர்க்கரை** - பத்து (10) பலம் —இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் கோதுமைநொய்யிலபோட்டுக் கிளறிக்கொண்டேயிருந்து மூன்றுகொதி கண்டபின,

**திராக்ஷப்பழம்** - இரண்டரை (2½) பலம், **வாதுமைப்பருப்பு** - இரண்டரைய (2½) பலம், **ஏலரிசிப்பொடி** கால (¼) பலம்.—இவைகளில ஏலரிசியைப் பொடித்தும் திராக்ஷப்பழத்தை 80 வது பக்கத்தின 11-வது பாராவிலும், வாதுமைப்பருப்பை 79 வது பக்கத்தின 10-வது பாராவிலும் சொலலியபடி செய்தும் சிராவில போடடவேண்டியது

**குங்குமப்பூ** - நானகு (4) குன —இதை ஒரு ரூபாயெடைய பாலில கரைத்துச் சிராவிறகொட்டி எலலாவறறையும் ஒன்றுயாகக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

**நெய்** ஐந்து (5) பலம் —இதை அந்தச் சிராவில கொட்டி ஐந்து நிமிஷம் தணலினமேல வைத்திருந்து பரிமாறுகையில,

**கறகண்டு** ஐந்து (5) பலம் —இதை மிளகுப்பிரமாணம உடைத்துச் சிராவில தூவி உபயோகிக்கவேண்டியது

மேற்சொலலிய 63, 64, 66 இந்த வகைகளையுடைய சாக்கரானனங்களைப் பாகிலுல செய்யவேண்டுமானுல அந்தந்தச் சாக்கரானனங்களுக்குப போட்டிருக்கும் சாக்கரையின நாலிலொருபஙகை யதிகப்படுத்திக்கொண்டு 127-வது பக்கத்தில சொலலியபடி முதிர பாகு செய்து சாக்கரைக்குப்பதிலாய இப்பாகைப் போட்டுப்பினபு அதறகுச்செய்யவேண்டிய மற்றக்காரியங்களைச்செய்யவேண்டியது அழுகு கெடுப்பதின பொருட்டே அநேக சாக்கரையைச் சேர்ப்பது அவ்வனனங்களுக்குப்போடும் குங்குமப்பூவைப் பாகிலாவது அன்னத்திலாவது போட்டுக்கொள்ளலாம

---

## 69 திருவாதிரைக்களி.

இப்பதார்த்தமானது பெரும்பாலும் நமது சென்னைராஜதானியில தமிழ் நாடுகளிலுள்ள ஸமார்த்த திராவிட பிராமிணா முதலியவாகளால மார்கழிமாதம் திருவாதிரையன்று சுவாமி நைவேதனத்தின பொருட்டுச்செய்யப்படுகினறது. இது வெகு ருசிகரமாயும், ஆரோக்கியகரமாயும் இருக்கினறது

**பச்சை அரிசி** ஒரு (1) படி —இதை நன்ருயக்குத்திப் புடைத்து சுத்தப்படுத்திக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய ஓா வாணலியில போட்டுச்

சிவக்கும் வரையில், பக்குவமாய் வறுத்துப் பின்பு மாவாக அரைத்து வைத்துக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - இரண்டரைப் (2½) படி*—இதை ஓர் களிம்பேறாத பாத்திரத்தில் கொட்டிக் காய்ச்சி அது சதங்கைக் கொதிகண்டவுடனே,

வறுத்தப் பயற்றம்பருப்பு - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, கடலைப்பருப்பு - அரை வீசம் ($\frac{1}{32}$) படி—இவைகளில் பயற்றம்பருப்பையிட்டும் 79-வது பக்கத்தின் 9 வது பாராவிற் சொல்லியபடி செய்துகொண்டும் கடலைப்பருப்பை வறுக்காமலும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் கொட்டி அது பாதிவேக்காடானபின்,

தேங்காய்த்துருவல் ஐந்து (5) பலம், வெல்லம் - அரை (½) வீசை — இவைகளை பாதி வேக்காடான பருப்புடன் கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து வெல்லம் சேர்ந்தவுடனே மேலே அரைத்து வைத்திருக்கும் வறுத்த அரிசிமாவை அதிற் கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து மூடி வைத்திருந்து சற்றுநேரத்திற்குப்பின்,*

முந்திரிப்பருப்பு ஐந்து (5) பலம், ஏலரிசிப்பொடி அரை (½) ரூ எ., நல்ல நெய் அரைக்கால் (⅛) படி—இவைகளை அந்தக்களியில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாகப்போட்டு நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கிச் சற்றுநேரம் தணலின்பேரில் வைத்திருந்து பின்பு எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இக்களியில் சம்மந்தப்பட்ட மாவானது அரிசியை வறுத்து அரைப்பதற்குப்பதிலாய் அவ்வரிசியைச் சற்று ஊறவைத்திருந்து மாவாகவிடித்துப் பின்பு அம்மாவை வறுத்தும்கொள்ளலாம். இக்களியானது உதிருதிராய் உப்புமாவைப்போலிருக்கவேண்டுமானால் வைக்கும் உலைநீரானது கொஞ்சம் குறைவாயும், அக்களியானது கொஞ்சம் மொத்தையாய் இருக்கவேண்டுமானால் உலைநீரானது சற்று அதிகமாயும் இருக்கவேண்டும்

## 70 காரடை.

நல்ல அரிசி ஒரு (1) படி—இதை நன்றாய்க்களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டுச் சற்றுநேரம் ஊறவைத்திருந்து இடித்து மாவாக்கி அதைச்சிவக்கும் வரையில் ஓர் வாணலியில் போட்டு வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

கடலைப்பருப்பு - அரைக்கால் (⅛) படி—இதையும் கொஞ்சம் நெய்யை விட்டுச் சிவக்கும்வரையில் வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் முக்கால் (¾) படி—இதை ஓர் பாத்திரத்திற் கொட்டிக் காய்ச்சி அது சதங்கைக் கொதிகண்டவுடனே,

**தேங்காயத்துண்டுகள்** அஞ்சு (5) பலம், **வெல்லம்** - அரை ($\frac{1}{2}$) வீசை, **ஏலரிசிப்பொடி** அரை ($\frac{1}{2}$) ரூ. எ.—இவைகளில் வெல்லத்தை முதலில் கொதிக்கும் ஜலத்தில் கொட்டி அது நன்றாயக் கரைந்தபின் மேலே வடித்து வைத்திருக்கும் அரிசிமா கடலைப்பருப்பு இவைகளையும் தேங்காயத்துண்டுகள் ஏலரிசிப்பொடி இவைகளையும் கொட்டி நன்றாய் ஒருதடவை கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஓர் தாம்பாளத்தில் கிளறிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது அது சற்று ஆறியபின் கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து நன்றாய்ப் பிசைந்து சற்றேறக்குறைய மாங்காயளவு உருண்டைகளாக்கி விரல்களாலுள்ள அடைகளாக உள்ளங்கையில் வைத்துத் தட்டிவைத்துக்கொண்டு.

**நல்ல ஜலம்** கால் ($\frac{1}{4}$) படி —இதை ஓர் வாயகன்ற குண்டான் அல்லது போகிணியிற் கொட்டி அதில் சொஞ்சம் வைக்கோலை மெத்தைபோல (அதாவது ஜலமட்டத்திற்குமேல் வைக்கோலிருக்கும்படி) போட்டுப்பின்பு ஜலம் கொதிக்கத் தொடங்கினபின் மேலே தட்டிவைத்திருக்கும் அடைகளில் சிலவற்றை பாத்திரத்திலிருக்கும் வைக்கோலின்மேல்வைத்துப் பின்னனும் கொஞ்சம் வைக்கோலை அந்த அடைகளின்மேல் வைத்து அதாவது போற்றி அப்பாத்திரத்தை (ஆவிபோகாமலிருக்கும்படி) மூடிவைத்திருந்து சற்றேறக்குறைய 10 நிமிஷங்களுக்குப்பின் அப்பாத்திரத்தைத்திறந்து அதிலுள்ள அடைகளைச் சற்று விரலாலழுத்த அது இருகலாய அதாவது கறபோலிருந்தால் அது பக்குவமாயிற்றென்றறிந்து இறக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு மீதி அடைகளையும் இவ்வாறே வேகவைத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

இதிற் சம்பந்தப்பட்டிருக்கும் கடலைப்பருப்புடன் சில தட்டைப்பயறு பச்சைப்பயறு மொச்சிரிப்பருப்பு முதலியவைகளையுஞ் சேர்ப்பதுமுண்டு.

---

## 71. கோதுமை நொய்யும் வாதுமைப் பருப்பும் சேர்ந்த ரொட்டி.

**கோதுமை நொய்** அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **நெய்** கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **வாதுமைப் பருப்பு** - ஏழரைப் ($7\frac{1}{2}$) பலம், **பிஸ்தே** ஏழரைப் ($7\frac{1}{2}$) பலம், **கற்கண்டு** - அரை ($\frac{1}{2}$) வீசை.—இவற்றுள் வாதுமைப்பருப்பு, பிஸ்தே இவைகளையுடைத்துத் தோலைப்போக்கி நன்றாய் இடித்து கற்கண்டுடன் சேர்த்துத் தூளாக்கிக் கோதுமை நொய்யுடன் சேர்த்து நெய்யையும் கலந்து நன்றாய் மாத்தித்துக்கொண்டு இறுகலாயப் பிசைந்து உருட்டிவைத்துக்கொண்டு,

**கஸ்தூரி** - நான்கு (4) கு ன., **குங்குமப்பூ** - எட்டு (8) கு ன., **பன்னீர்** - வீசம் (1/16) படி.—இவற்றில் குங்குமப்பூ, கஸ்தூரி இவைகளை பன்னீரில் கரைத்து அப்பன்னீரையும் மேலே பிசைந்து வைத்திருக்கும் மொத்தையிற் கொட்டி நன்றாய்ப்பிசைந்து மாத்தித்து எலுமிச்சங்காய் அளவு உருண்டைகளாக்கி வடைபோற் றட்டி அவைகளைக் களிமண்போராத ஓர் தட்டில்வைத்து மேலொரு தட்டினால் மூடி அடித்தட்டின் கீழும் மேல் தட்டின் மேலும் தணலைக்கொட்டி அவைகள் பக்குவமாய் வெந்து வாசனை வரும் வரையில் வைத்திருந்து பின்பு இப்பால் எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

இந்தத் தட்டைக் கூண்டடுப்பு அல்லது அனலடுப்பில் வைத்து முந்திய ரொட்டிகளைப்போற் சுட்டும் எடுக்கலாம்.

---

## பலவகைச் சித்திரான்னங்கள்.

இவ்வன்னங்கள் நமது ஹிந்துக்களுக்குரிய பண்டிகை, கலியாணம், திவசம் முதலிய சுபாசுபதினங்களில் செய்யும் விசேஷச்சமையல்களின் பதார்த்தங்களில் ஒன்று. இதில் சில சித்திரான்னங்கள் சரீரத்திற்கு ஹிதமாய ஔஷத ஸ்தானத்திலும், சில சித்திரான்னங்கள் ருசியைமட்டும் உடையதாய்ச் சரீரத்திற்குச் சுகக்குறைவு உள்ளதாயுமிருக்கின்றன. அப்படிப்பட்டவைகளை மாத்திரம் அரிதாயும் மிதமாயும் உபயோகிக்கவேண்டியது.

---

## 72. புளியஞ்சாதம் (புளியோரை)

**அரிசி** - அரைப் (1/2) படி, **நல்லஜலம்** - ஒன்றரைப் (1½) படி.—இவைகளைக் கொண்டு முதலாவது சாதத்தைப்போல் சாதம் வடித்துக் கொண்டு ஒரு கற்சட்டிக்கல் அல்லது சாதாரண கற்பலகையின்மேல் கிளறிக்கொண்டு அந்தச்சாதம் கொஞ்சம் சூடாயிருக்கையிலேயே,

**நல்லெண்ணெய்** - மூன்று (3) பலம்.—இதை அந்தச்சாதத்தின்மேல் சுற்றிலும் விட்டு விரல்களால் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

**நல்லஜலம்** - அரைப் (1/2) படி, **புளி** - ஆறு (6) பலம்.—இவைகளை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டு, புளியை நன்றாய்க் கரைத்துக் கோதுகொட்டை முதலியவைகளை நீக்கிவிட்டு,

**உப்பு** - ஒன்றரைப் (1½) பலம்.—இதைப்பொடிசெய்து கரைத்த புளியில் போட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

**நல்லெண்ணெய்** - ஆறு (6) பலம்.—இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி, அது செம்மையாய்க் காய்ந்தபின்,

**மிளகாய** - இரணடு (2) பலம, **கடுகு** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, **வெந்தயம்** - அரை ($\frac{1}{2}$) ரூ. எ., **காயம்** அரைககால ($\frac{1}{8}$) ரூ எ —இவைகளைக கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைபபடி தாளிதம செயது அதில,

**மஞ்சளபொடி** கால ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ, **கருவேபபிலை** ஒரு (1) ரூ எ —இவை இரணடையும போடடுக கரணடிககாமபினுல எலலாவறறை யும கிளறிககொடுததுத தயாராககி வைததிருககும கரைதத புளி அலலது கொஜஜை அநதததாளிதததில, கொடடி, அடி காததிபபோகாமல அடிககடி கிளறிககொடுததுககொணடே யிருநது ஜலம சுணடிபபோய மொததையாய லேகியததைப போலாகுமபதம பாாததுககொணடு கறபலகையினமேல கிள றியிருககும சாதததில கொடடிச செமமையாயக கலநது கொடுதது எடுதது வைததுககொளள வேணடியது இதை ஒரு பாககுபபானையில கடடி வைததிருநதால பதது அலலது பதினைநது நாளவரையில கெடாமலிருககும

---

## 73. எளளுப்பொடிகலநத சிததிரானனம்.

இவவனனததை எபபொழுதும மிதமாயப புசிககவேணடியது மிதமிஞசிப புசிததால தாகம, தலைசசுறறல முதலிய பிதத நோயகளை உணடாககும ஆனுல இது வெகு ருசிகரமாயிருபபதினுல இதை உண பவாகள உடனே கொஞசம வெநநீரைக குடிபபது உததமம அபப டிக குடிபபதினுல அதின தோஷகுணஙகள நீஙகும

**சிறு அரிசி** - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, **நலலஜலம்** - ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) படி, **மஞசட பொடி** - கால ($\frac{1}{4}$) ரூ எ —இவைகளில மஞசடபொடியை ஜலத தில போடடு அநத ஜலததையும அரிசியையுஙகொணடு முத லாவது சாதததைபபோல சாதமசமைததுககொணடு அது தணலினமேலிருககையில,

**நல்லெண்ணெய** மூனறு (3) பலம —இதைதத தணலினமேல வைததி ருககும சாதததவலையில விடடு எலலாவிடததிலும எணணெய படுமபடியாயக கரணடிக காமபினுல கிளறிககொடுதது மூடி மூனறு நிமிஷம தணலினமேல வைததிருநது பினபு அதைக கறபலகையினமேல கிளறிப பரபபி ஆறறவேணடியது

**மிளகு** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, **சீரகம்** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, **வெந்தயம்** வீசம ($\frac{1}{16}$) பலம, **கொததுமலலிவிரை** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, **மிளகாய** கால ($\frac{1}{4}$) பலம, **உளுததம்பருபபு** - ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம — இவைகளை வறுபபதறகு மடடும போதுமான கொஞசஙகொஞ சம நலலெணணெயை விடடு வெவவேருய வறுததுப பொடி செயது ஒனருயககலநது கறபலகையினமேலுளள சாதததில செமமையாயக கலநதுகொடுககவேணடியது.

பொடி செய்த உப்பு அரைப் (½) பலம்.—இதையும் அந்தச் சாதத்தில் தூவவேண்டியது பின்பு,

நல்லெண்ணெய் - இரண்டு (2) பலம்.—இதைக் கறிவகைகளின் மேலிருக்கும் சாதத்தில் சுற்றிலும் கொட்டிப் பிசையாமல் விரல்களால் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்துக் குவியலாக்கிக் கையாலழுத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - கால் (¼) படி, புளி - மூன்றரைப் (3½) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

பொடிசெய்த உப்பு - அரைப் (½) பலம்.—இதைக் கரைத்தபுளியில் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்லெண்ணெய் - ஆறு (6) பலம்.—இதை ஒரு வாணலியில் விட்டு அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - ஒரு (1) பலம்.—இதைச் சிறு சிறு துண்டுகளாய்க் கிள்ளிக் காய்ந்த எண்ணெயில் போட்டு அந்த மிளகாய் பாதி வேக்காடானபின்,

கடுகு - அரைப் (½) பலம்.—இதையும் வாணலியில் இருக்கும் மிளகாயுடன் போட்டுச் சட்டபடவென்கிற சப்தம் கண்டு கடுகு பாதி வெடித்தபின்,

கடலை - ஆறு (6) பலம்.—இதை முந்தியே ஊறவைத்திருந்து ஈரமில்லாமற்செய்து தாளிதத்தில் போட்டு நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்துக் கடலையும் வறுபட்டுத் தாளிதம் தயாரானவுடனே அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

கருவேப்பிலை - கால் (¼) பலம், காயம் - அரைக்கால் (⅛) ரூ எ.—இவ்விரண்டையும் தாளிதத்தில் போட்டுச் சட்டபடவென்கிற சப்தம் நின்றவுடனே அடியிலிருக்கும் காயத்தைமட்டும் எடுத்துப் பொடிசெய்து அத்தாளிதத்திலேயே போட்டு அதில் மேலே தயாராக்கிவைத்திருக்கும் கரைத்த புளியைக் கொட்டி மறுபடியும் அடுப்பின்பேரில் எடுத்துவைத்துக் கிளறிக்கொண்டேயிருந்து அந்தப்புளி லேகியம்போலானபதம் பார்த்துக்கொண்டு அதைக் குவியலாக்கி வைத்திருக்கும் அன்னத்தில் கொட்டி,

தோலெடுத்த வறுத்த எள்ளுப்பொடி - இரண்டு (2) பலம்.—இதையும் அந்தச்சாதத்தில் தூவிப் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

---

## 74. எள்ளுப்பொடிச்சாதம்.

இதையும் முந்திய சாதத்தைப்போலவே மிதமாய்ப் புசிக்கவேண்டியது

அரிசி அரைப (½) படி, நல்லஜலம் - ஒன்றரைப (1½) படி—இவைகளைக் கொண்டு மேற்சொல்லிய முதலாவது சாதத்தைப்போல கஞ்சி வடித்துச் சாதம் சமைத்துக்கொண்டு ஓர் சற்பலகையின்பேரில் அல்லது கரிம்பேராத தாம்பாளத்தில் கிளறிக்கொண்டு, அது சற்று ஆறியபின்,

காய்ச்சின நேய் - ஒன்றரைப (1½) பலம்—இதைச் சாதத்தில்விட்டு விரல்களால் நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

தேய்த்த எள்ளு - அரைக்கால் (⅛) படி, மிளகாய் - கால் (¼) பலம், உப்பு - அரைப (½) பலம்—இவைகளில், எள்ளைமட்டும் சற்றுநேரம் ஊரவைத்திருந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டுத் தரையில் பரப்பித் தேய்த்து வெள்ளையாக்கி ஓர் வாணலியிலபோட்டுக் கொஞ்சம் சிவக்கும்படி வருத்து எடுத்துக்கொண்டு பின்பு மிளகாயையும் வருத்து இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்து அத்துடன் உப்பையும் சேர்த்துக்கொண்டு ஓர் உரலில் போட்டு இடித்து மேலே நெய்யைவிட்டுக் கிளறிவைத்திருக்கும் சாதத்தில் தூவி மற்றொரு தடவை விரல்களால் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

நேய் - ஆறு (6) பலம், மிளகாய் - கால் (¼) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப (½) பலம், கடுகு கால் (¼) பலம், கருவேப்பிலை - கால் (¼) ரூ எ—இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிக்குமுறைப்படி ஓர் வாணலியில் தாளிதம் தயார்செய்துகொண்டு எள்ளுப் பொடி கலந்து வைத்திருக்கும் சாதத்திலகொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

---

## 75. கடுகு தேங்காயச் சித்திரான்னம்.

இச்சித்திரான்னத்தில் சம்பந்தப்பட்டிடும் சகோனது வாதரோகங்களைக் கண்டிக்கவும், வயிற்றிலுள்ள கட்டியைக் கரைக்கவும் சக்தியையுடையதாகையால் இச்சித்திரான்னத்தை வாதரோகியரும் வயிற்றில் கட்டியையுடையவர்களும் அடிக்கடி உபயோகிப்பது உத்தமம் மற்றவர்கள் இதை அறிதாயும் மிதமாயும் உபயோகிக்கலாம் ஆனால் கர்ப்பிணிகள் மட்டும் உபயோகிக்கவேகூடாது

சிறு அரிசி - அரைப (½) படி, நல்லஜலம் ஒன்றரைப (1½) படி—இவைகளைக்கொண்டு மேற்சொல்லிய முதலாவது சாதத்தைப்போல கஞ்சிவடித்துச் சாதம் சமைத்துக்கொண்டு ஒரு சற்பலகையின் மேல் கிளறிக் கொஞ்சம் ஆறவேண்டியது

கடுகு - அரைப (½) பலம், மிளகாய் - கால் (¼) பலம், தேங்காயத்துருவல் - இரண்டரைப (2½) பலம், மஞ்சட்பொடி - அரைக்கால் (⅛) பலம்—இவைகளை ஜலம் தெளித்துக்கொண்டு வெண்ணெய்போலரை

த்து அந்தக்காரப்பொடித்தையைக் கற்பலகையின்மேலுள்ள சாதத்தில் நன்றாய்க் கலந்தவுடனே,

பொடிசெய்த உப்பு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம்.—இதையும் அந்த சாதத்தில் தூவிக் கலக்கவேண்டியது பின்பு,

எலுமிச்சம் பழம் - நான்கு (4)—இதைப்பெரிதாய்ப் பார்த்து ஓர் பலகையின்மேல் வைத்து உள்ளங்கையால் சுற்றிச் சுற்றிக் கசக்கி இரண்டாய் அறுத்து விதைகளை எடுத்துவிட்டு ரஸத்தைக் காரங்கலந்த சாதத்தில் பிழிந்து நன்றாய்க் கிளறவேண்டியது பழத்தை அதிக பலங்கொண்டு கசக்கிப்பிழிந்தால், எலுமிச்சை ரசத்துடன் அதன் தோலின்ரசமும் கலந்து கசப்பாயிருக்குமாகையால் சாதாரணமாய் நசுக்கிப் பிழியவேண்டியது

நெய் - ஆறு (6) பலம்.—இதை ஒரு வாணலியிலிட்டுக் காய்ச்சி அது காய்ந்த உடனே,

மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்—இவைகளைக் காய்ந்த நெய்யில் 24 வது தாளிதமுறைப்படிப் போட்டுத் தாளிதம் தயாரானவுடனே,

காயம் அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ எ—இதை நசுக்கி அந்தத் தாளிதத்தில் போடவேண்டியது பின்பு,

கருவேப்பிலை - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்—இதையும் தாளிதத்தில் போட்டுச் சடபடவென்கிற சப்தம் நின்றவுடனே தாளிதத்தைக் காரம் முதலியவைகளைக் கலந்து வைத்திருக்கும் சாதத்தில் கொட்டிச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

---

## 76. தேங்காய்ச்சாதம்.

அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, நல்ல ஜலம் ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி—இவைகளைக்கொண்டு மேற்சொல்லிய முதலாவது சாதத்தைப்போலக் கஞ்சிவடித்துச் சாதம் சமைத்துக்கொண்டு ஓர் களிம்பேறாத தாம்பாளத்தில் அல்லது கற்பலகையில் கிளறி அது சற்று ஆறியபின்,

நெய் ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்—இதைக் காய்ச்சி, ஆறிய சாதத்தில் விட்டு விரல்களால் நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து,

நெய் - ஆறு (6) பலம், மிளகாய் கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுந்தம்பருப்பு அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கருவேப்பிலை கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ எ—இவைகளைக்கொண்டு 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அந்தத்தாளிதத்தை வேறொரு களிம்பேறாத பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

கொப்பரைத்துருவல் - ஐந்து (5) பலம், பொடித்த உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளில் துருவலை தாளிதம் தயார் செய்த வாண லியிலேயே போட்டுப் பக்குவமாய்க் கொஞ்சம் சிவக்கும் வரையில் வறுத்துப் பொடித்து, உப்பையும் சேர்த்துக்கொண்டு இப்பொடியைச் சாதத்தில் கொட்டி நன்றாய் விரல்களால் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு எடுத்து வைத்திருக்கும் தாளிதத் தையுங்கொட்டி மறுபடியுங் கிளறிக்கொடுத்துச் சற்று நேரத்திற்குப் பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.

இதில் சம்பந்தப்படும் கொப்பரைத்துருவலுக்குப் பதிலாய் 10 பலம் பசைத்தேங்காய்த்துருவலை மேற்கூறியபடி வறுத்தும் சேர்ப் புண்டு.

---

### 77. உளுத்தம் பொடிச்சாதம்.

அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி, நெய் ஒன் றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 76 வது தேங்காய்ச் சாதத்தில் சாதத்தைத் தயாராக்கியதுபோல தயாராக்கி,

உளுத்தம்பருப்பு அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, கடலைப்பருப்பு வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, பயற்றம்பருப்பு வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, பொடித்த உப்பு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம் — இவைகளில் மூவகைப்பருப்புகளையும் தனித்தனியே பக்குவமாய்க் கொஞ்சம் சிவக்கும் வரையில் வறுத்து அரைத்து மாவாக்கிக்கலந்து அத்துடன் பொடிசெய்த உப்பையும் சேர்த் துக்கொண்டு அப்பொடியைச் சாதத்தில் கொட்டிக் கலந்து,

நெய் (6) பலம், மிளகாய் - காலே அரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு அரை ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கருவேப்பிலை அரை ($\frac{1}{2}$) பிடி — இவைகளைக் கொண்டு 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்துகொண்டு அதைச் சாதத் தில் கொட்டிக் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

---

### 78. எலுமிச்சம்பழரசச் சித்திரான்னம்.

சிறு அரிசி அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, நல்ல ஜலம் ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி. — இவை களைக்கொண்டு மேற்சொல்லிய முதலாவது சாதத்தைப்போல கஞ்சிவடித்துச் சாதம் தயார் செய்துகொண்டு, இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற அகலவாயையுடைய ஒரு நயமபூசின பாத் திரத்தில் கிளறி ஆறவேண்டியது.

பொடிசெய்த உப்பு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம். — இதைக் களிம்பேறாத ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டு,

எலுமிச்சம்பழரஸம் இரண்டு (2) பலம். — இதைப் பொடிசெய்த உப் பைப் போட்டிருக்கும் பாத்திரத்தில் கொட்டவேண்டியது.

மஞ்சள பொடி - கால (¼) பலம — இதையும் அந்த ரஸத்தில போட்டுக் கலக்கிக்கொண்டு ஆறவைத்திருக்கும் சாதத்திலகொட்டி எல்லாவிடத்திலும் படும்படியாயக கலந்து வைத்துககொண்டு,

நெய - ஆறு (6) பலம — இதை ஒரு பெரிய ஈயமபூசின பாத்திரத்தில விட்டுககாயசசி நெயகாயந்தவுடனே,

மிளகாய அரைப (½) பலம, கடுகு கால (¼) பலம, உளுத்தம்பருப்பு கால (¼) பலம், கடலைபபருப்பு அரைப (½) பலம்.—இவைக ளைப பாத்திரத்திலிருக்கும காயந்த நெயயில 24 வது தாளித முறைப்படி போட்டுத தாளிதம தயாரசெயதுகொண்டு,

நறுககின பசசைமிளகாய அரைப (½) பலம, கருவேபபிலை கால (¼) பலம—இவைகளையும அததாளிதத்தில போட்டுக கொஞசம வதக்கி அதில ஆறின சாதத்தைககொட்டிச செம்மையாயக கலந்து ஐந்துநிமிஷம தணலினமேல வைத்திருந்து பினபு இப பால எடுத்துககொள்ளவேண்டியது

## 79. நாரத்தம்பழரசச சித்திரானனம்.

இதையும எலுமிசசமபழரசச சித்திரானனத்தைப போலவே செயயவேண்டியது ஆனால எலுமிசசமபழ ரஸத்திறகுப பதிலாய நாரத்தம்பழரஸம் ஒன்றேகால (1¼) பலமாக இருககவேண்டியது

## 80 கொமட்டிமாதுளமபழரசச் சித்திரானனம்.

இதையும எலுமிசசமபழரசச சித்திரானனத்தைபபோலவே செயயவேண்டியது ஆனால எலுமிசசமபழரசத்திறகுப பதிலாய கோமட்டிமாதுளம்பழரஸம் மூன்று (3) பலமாக இருககவேண்டியது.

## 81 புளிப்பு மாதுளம்பழரசச் சித்திரானனம்.

இதையும எலுமிசசமபழரசச சித்திரானனத்தைப போலவே செயயவேண்டியது ஆனால எலுமிசசமபழ ரஸத்திறகுப பதிலாயப புளிபபுமாதுளம்பழரஸம் இரண்டரைப (2½) பலமாயிருககவேண்டும

## 82. மாங்காயரசச் சித்திரானனம்.

இதையும எலுமிசசமபழரசச சித்திரானனத்தைப போலவே செயயவேண்டியது ஆனால எலுமிசசமபழ ரஸத்திறகுப பதிலாய புளிபபுமாஙகாய ரஸம் - இரண்டரைப (2½) பலமாக இருககவேண்டியது இககாயின ரஸத்தைப பிழியவேண்டுமானால புளித்தமாஙகாயகளின மேறதோலை மெலலியதாயச சீவிவிட்டுத துருவுமணையில துருவி அத

துருவலைக் கல்லுரலில்போட்டு இருப்புப்பூணில்லாத உலக்கையால் இடித்துச் சுத்தமான கெட்டித்துணியில் போட்டுப் பிழிந்து மேற் சொன்ன அளவை எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

---

## 83. மாங்காயச் சித்திரான்னம்.

அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, நல்லஜலம் ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி —இவைக ளைக்கொண்டு மேலே சொல்லியிருக்கிற முதலாவது சாதத் தைப்போல் சாதம் வடித்துக்கொண்டு அகலவாயையுடைய ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் கிளறி ஆறவேண்டியது

கடுகு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய - கால் ($\frac{1}{4}$)பலம், தேங்காயத்துருவல் இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம், மஞ்சள் பொடி-கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ எ, உப்பு முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம் —இந்த ஐந்து பதார்த்தங்களையும் அம்மி யில்போட்டுக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் ஜலம் தெளித்துக் கொ ண்டு வெண்ணெயைப்போல் அரைத்து அந்த மொத்தையை ஈயம் பூசின பாத்திரத்தில் ஆறவைத்திருக்கும் சாதத்தில் போட் டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து,

புளிப்பு மாங்காயத்துருவல் - மூன்று (3) பலம் —இதைச் சாதத்தில் உதிர்த்துக் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் ஆறு (6) பலம் —இதை ஒரு வாணலி யில்விட்டுக் காய்ச்சி அது காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், கடலைப்பருப்பு அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளைக் காய்ந்த நெய் அல்லது எண்ணெயில் 24 வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயார்செய்து,

காயம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ எ —இதை நசுக்கித் தாளிதத்தில் போட்டு அந்தத்தாளிதத்தைச் சாதத்தில்கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்துநிமிஷம் தணலின்மேல் வைத்திருந்து பின்பு உபயோ கிக்கவேண்டியது

---

## 84. கத்திரிப்பிஞ்சுச் சாதம். (வாங்கிபாத).

கொத்துமல்லிவிரை - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகு அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், சீரகம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், சாதிக்காய - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், சாதிபத்திரி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கிரா- ம்பு - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - இரண்டு (2) பலம் — இந்தப் பதார்த்தங்களை ஒவ்வொன்றாய்த் தனித்தனியே கொஞ் சம் கொஞ்சம் நெய்யைவிட்டு வறுத்து, அப்படியேபொடி செய்துகொண்டு பின்பு எல்லாப் பொடிகளையும் ஒன்றாய்க்கலந்

துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. வறுப்பதற்காகப் போடும் நெய்யின்மொத்தம் இரண்டரைப்பலமாயிருக்க வேண்டியது.

கொப்பரைத்துருவல் மூன்று (3) பலம், உப்பு-இரண்டே முக்கால் (2¾) பலம்.—இவைகளைத் தயாராக்கி வைத்திருக்கும் பொடியுடன் கலந்து மற்றொரு தடவை பிடித்து, இரண்டு சமபாகங்களை செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் (1½) பலம், புளி முக்கால் (¾) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுப் பின்பு மேலே இரண்டுபாகங்களாயப் பிரித்து வைத்திருக்கும் மசாலா அல்லது சம்பாரத்தில் ஒரு பாகத்தை இந்தக் கரைத்தபுளியில் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

கத்திரிப்பிஞ்சு - முப்பத்திநான்கு (34) பலம்.—இதின் காம்பின் முக்கால் பாகத்தை நறுக்கிவிட்டு, வெவ்வேறு துண்டுகளாகாமல் நான்காயப்பிளந்து ஒவ்வொரு கத்திரிக்காயப் பிளப்பிலும் மசாலாகலந்துவைத்திருக்கும் புளியைச் சமமாயநிரப்பிச் சித்தப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் நான்கு (4) பலம்.—இதை மூன்றுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலவிட்டு அடுப்பின்மேலவைத்துக்காய்ச்சி நெய் காயந்த வுடனே,

மிளகாய - கால (¼) பலம், கடுகு கால (¼) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப் (½) பலம், கடலைப்பருப்பு அரைப் (½) பலம்.—இவைகளை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் 24-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயார்செய்துகொண்டு முன் தயார்செய்திருக்கும் கத்திரிப்பிஞ்சுகளைத் தாளிதத்தில் போட்டு,

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் (1½) பலம்.—இதைக் கத்திரிப்பிஞ்சுகளின் மேல் தெளித்துக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து மூடி வைத்திருந்து கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் மறுபடியும் கொஞ்சம் ஜலந்தெளித்துக் கிளறிக்கொடுத்து மூடி வைக்கவேண்டியது. இப்படியே அந்தக் கத்திரிப்பிஞ்சு முக்காற்பாகம் வேகும் வரையில் அடிக்கடி கிளறிக்கொண்டும் மூடிக்கொண்டுமிருந்து, கத்திரிக்காயச் செம்மையாய வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு கீழே இறக்கிக்கொள்ளவேண்டியது.

சிறு அரிசி - அரைப் (½) படி, நல்ல ஜலம் ஒரு (1) படி, மஞ்சட்பொடி - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம்.—இவைகளில் மஞ்சட்பொடியை ஜலத்தில் போட்டு அந்த ஜலத்தையும் அரிசியையும் கொண்டு இரண

டாவது சாதத்தைப்போல சாதமமைத்து அது பாதி வெந்த பதம் பார்த்துக்கொண்டு,

**நெய்** - மூன்று (3) பலம்.—இதை வெந்துகொண்டிருக்கும் சாதத்தில் விட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைத்திருந்து பின்பு சாதம் முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு அதில் மற்றொரு பாகமாகிய மஸாலாவைப் போட்டுக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்தபின் தயாராகி வைத்திருக்கும் கத்திரிப் பிஞ்சை அதில் போட்டு, மறுபடியும் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்துக் கீழே இறக்கி நான்கு நிமிஷம் தணலின் மேல் வைத்திருந்து பரிமாறுகையில்,

**எலுமிச்சம்பழம்** - இரண்டு (2)—இதைச் செம்மையாய்க் கரைத்து நறுக்கி விதைகளை உதிர்த்துவிட்டு ரஸத்தைச் சாதத்தில் பிழிந்துக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டியது

---

## 85. மற்றொருவிதக் கத்திரிப்பிஞ்சுச் சாதம்.

**சிறு அரிசி** - அரைப் (½) படி.—இதை நன்றாயக் களைந்து வடியவைக்க வேண்டியது

**நெய்** - அரைப் (½) பலம், **மஞ்சள் பொடி** - அரைக்கால் (⅛) ,, எ—இவ்விரண்டையும் வடியவைத்திருக்கும் அரிசியில் கலந்து,

**நல்ல ஜலம்** - ஒன்றரைப் (1½) படி—இதை இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையிலவிட்டு அரிசியை அதில் கொட்டி முதலாவது சாதத்தைப்போல சாதம் அமைத்துக்கொண்டு, அச்சாதத்தை மற்றொரு ராயம்பூசின பாத்திரத்தில் கிளறிக் கொட்டி ஆறுறிக்கொண்டு முந்தின கத்திரிப்பிஞ்சுச் சாதத்திற்குச் செய்த மஸாலாவைப்போலவே செய்துகொண்டு அதில் பாதிமஸாலாவை முன்போலவே புளியிற்கலந்து அந்த மஸாலாவை அதே விதமாய்க் கத்திரிப்பிஞ்சில் நிரப்பிக்கொண்டு அந்தக் கத்திரிப்பிஞ்சுகளைத் தாளிதத்தில் வேகவைத்து அது வெந்தபின் அதில் கிளறிவைத்திருக்கும் சாதத்தைக்கொட்டி அத்துடன் மறுபாதி மஸாலாவையும் போட்டுக்கிளறிக் கொடுத்து உடனே,

**நெய்** ஐந்து (5) பலம்—இதை அந்தச் சாதத்தில் கொட்டி மற்றொரு தட்டைக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு தணலின்மேல் நான்கு நிமிஷம் வைத்திருந்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது

---

## 86. மஹாராஷ்டிரக் கத்திரிப்பிஞ்சுச் சாதம்.

இந்தக் கத்திரிப்பிஞ்சுச் சாதத்தைச் செய்வதற்குமுன் அதற்கு வேண்டிய மஸாலாவைச் செய்துவைத்துக்கொள்வது அவசியமானதால் அதைப்பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது.

### மசாலா

கொத்துமல்லிவிரை-இரண்டரை ($2\frac{1}{2}$) பலம்
சொப்பரைத்துருவல் ஐந்து-(5) பலம்
கிராம்பு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்
சீரகம்-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்
* ஷஹஜீரகம்-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்
மிளகு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்
இலவங்கப்பட்டை-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்
† நாககேசரம்-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்
ஏலரிசி-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்
காயம்-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்
மிளகாய்-ஒரு (1) பலம்
மஞ்சள்-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்

மேற்சொல்லிய பதார்த்தங்களில் ஷஹஜீரகம் தவிர மற்றவைகளைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்விட்டு வறுத்துக்கொண்டு பின்பு ஒன்றாய்க்கலந்து, ஷஹஜீரகத்தையும் சேர்த்துப் பொடிசெய்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இத்துடன் உப்பு மூன்றரை ($3\frac{1}{2}$) ரூ. எ. இதையும் பொடிசெய்து கலக்கவேண்டியது.

கத்திரிப்பிஞ்சு - நாற்பது (40) பலம் —இதின் காம்பின் பாதியைநறுக்கி எறிந்துவிட்டுப் பிஞ்சுகள் வெவ்வேறாகாமல் நான்காய்ப்பிளந்து மேலே சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் மஸாலாப்பொடியில் பாதியை அந்தப்பிஞ்சுகளில் நிரப்பி,

நெய் - ஐந்து (5) ரூ. எ. —இதை ஒரு தாம்பூசினபாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய்காய்ந்தவுடனே,

கடுகு - அரை ($\frac{1}{2}$) ரூ. எ. —இதைக் காய்ந்தநெய்யில் போட்டுச் சட்டபட்டென்கிற சப்தம் நின்றவுடனே, மஸாலா நிரப்பிவைத்திருக்கும் கத்திரிப்பிஞ்சுகளை அதிற்போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து அதின் மேல் கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து வதக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி —இதைச் செம்மையாய்க் களைந்து வடியவைக்கவேண்டியது. ஜலம் நன்றாய் வடிந்தபின்,

நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மீதியிருக்கும் மஸாலா —இவ்விரண்டையும் வடியவைத்திருக்கும் அரிசியிற் கலந்து பின்பு,

நெய் ஐந்து (5) பலம் —இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில்விட்டுக் காய்ச்சவேண்டியது. நெய் காய்ந்தவுடனே,

---

* இதைச் சீமைச்சீரகமென்றும் பிள்ளைச் சீரகமென்றும் கேகவிரை என்றும் சொல்வதுண்டு.   † இதற்குச் சிறுநாகப்பூ வென்று பெயர்.

**கிராம்பு** - கால் (¼) பலம்.—இதைக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யில்போட்டுப் பொரித்துக் கிராம்பைமட்டும் எடுத்துவிட்டு மஸாலாகலந்து வைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற்கொட்டி மூன்றுநிமிஷம் கிளறிக்கொடுத்துக்கொண்டேயிருந்து,

**நல்லஜலம்** - ஒரு (1) படி.—இதை ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் வறுபட்டுக்கொண்டிருக்கும் அரிசியில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து, அரிசி முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு, அதில் நான்கிலொருபாகத்தை மற்றொருதாம்பாளத்தில் எடுத்துக் கொட்டி அப்பின்பேரிலிருக்கும் முக்கால்பாகமாகிய சாதத்தில் மஸாலாகலந்து வதக்கிவைத்திருக்கும் கத்திரிப்பிஞ்சுகளைக்கொட்டி, தாம்பாளத்தில் எடுத்து வைத்திருக்கும் கால்பாகமாகிய சாதத்தை அதின்பேரில்கொட்டி மூடிவைக்கவேண்டியது பின்பு கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின்,

**நெய்** - பத்து (10) பலம்.—இதை அந்தச்சாதத்தில்கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து பத்துநிமிஷம் நல்ல தணலின்மேல் வைத்திருந்து, பரிமாறுவதற்குக் கொஞ்சம் முன்பு,

**தேங்காய்த் துருவல்** - ஐந்து (5) பலம்.—இதையும் அந்தச்சாதத்தில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு பரிமாறவேண்டியது.

---

## 87. வெந்தயக்கீரைச் சாதம் (ஸப்ஜாபாத).

**சிறுஅரிசி** - அரைப் (½) படி, **நல்லஜலம்** - ஒன்றரைப் (1½) படி, **மஞ்சட்பொடி** - வீசம் (1/16) பலம்.—இவைகளில் மஞ்சட்பொடியை ஜலத்திற்போட்டு அந்த ஜலத்தையும் அரிசியையும் கொண்டு முதலாவது சாதத்தைப்போல கஞ்சிவடித்துச்சாதம் சமைத்து ஆறவைத்துக்கொண்டு 84-வது கத்திரிப்பிஞ்சுச் சாதத்தின் மஸாலாவைப்போல மஸாலா தயார்செய்துகொண்டு அதை இரண்டாய்ப்பாகித்து ஒருபாகத்தை ஆறவைத்திருக்கும் சாதத்திற்கலந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. மீதிமஸாலாவை, முன்போலவே கரைத்தபுளியில் சேர்த்துவைத்துக் கொள்ள வேண்டியது.

**இளம் வெந்தியக்கீரை** - இருபத்திநான்கு (24) பலம்.—கீரையின் வேரைபோக்கிவிட்டுப் பொடிபொடியாய் நறுக்கி வைத்துக்கொ

**நல்லஜலம்** - முக்கால் (¾) படி.—இதை ஒன்றரைப்படிஜலம் கொள்ளுகிற பாத்திரத்தில்விட்டு அதில் நறுக்கிவைத்திருக்கும் வெந்தயக்கீரையை போடவேண்டியது. பின்பு,

**உப்பு** - கால் (¼) பலம்.—இதை வெந்துகொண்டிருக்கும் கீரையில் போட்டு மூடிவைத்திருந்து அந்தக்கீரை அரைவேக்காடான

*சமயம் பார்த்துக் கீழேயிறக்கி அதிற் பசை ஜலத்தைக்கொட்டிச் செம்மையாய்க் கசக்கிப் பிழிந்தெடுத்து உதிர்த்துப் பின்பு மீதியிருக்கும் புளிகலந்த மசாலாவை அதிற் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.*

நெய் - *ஆறு* (6) *பலம்*, மிளகாய் - *கால* ($\frac{1}{4}$) *பலம்*, கடுகு - *கால* ($\frac{1}{4}$) *பலம்*, உளுத்தம்பருப்பு - *அரை* ($\frac{1}{2}$) *பலம்*, கடலைப்பருப்பு - *அரைப* ($\frac{1}{2}$) *பலம் — இவைகளைக்கொண்டு நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில்* 24 *வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அத்தாளிதத்தில் மேலே புளிசேர்த்த மசாலாகலந்து வைத்திருக்கும் வெந்தயக் கீரையையும், புளியில்லாத மசாலாகலந்துவைத்திருக்கும் அன்னத்தையும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க்கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொண்டு அடுப்பை விட்டிறக்கி ஐந்து நிமிஷம் தணலின்மேலேயே வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.*

*தேவையானால் பரிமாறுவதற்குச் சற்றுமுன் இரண்டு எலுமிச்சம் பழங்களையும் பிழிந்துகொள்ளலாம்.*

---

## 88 பருப்புக்குழம்புச் சாதம்.

*இது வெகுருசிகரமானது. மெதுவாய்ச் சீரணிக்குந்தன்மையை யுடையது ஆகையால் எப்பொழுதும் மிதமாகவே புசிக்கவேண்டியது.*

நல்லஜலம் - *இரண்டு* (2) *படி.—இதை நான்குபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் ஈயம்பூசின சோடுதவலையில்கொட்டிக் காய்ச்சி அதில் கொதிகண்ட வுடனே,*

துவரம்பருப்பு - *கால* ($\frac{1}{4}$) *படி*, நெய் அல்லது எண்ணெய் *அரைப* ($\frac{1}{2}$) *பலம்*, மஞ்சள்பொடி - *அரைக்கால* ($\frac{1}{8}$) *பலம் — இம்மூன்றையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு, அதுவும் கொதிக்கத்தொடங்கியபின், மூடி வைக்கவேண்டியது.*

சிறுஅரிசி - *அரைப* ($\frac{1}{2}$) *படி — இதை ஒருநாழிகை வரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு நன்றாய்க்களைந்து ஜலத்தை வடியவைக்கவேண்டியது. பின்பு,*

மிளகாய் - *அரைப* ($\frac{1}{2}$) *பலம்*, கொத்துமல்லிவிரை - *அரைப* ($\frac{1}{2}$) *பலம்*, மிளகு - *கால* ($\frac{1}{4}$) *பலம்*, சீரகம் - *அரைக்கால* ($\frac{1}{8}$) *பலம்*, வெந்தயம் - *வீசம்* ($\frac{1}{16}$) *பலம்*, உளுத்தம்பருப்பு - *ஒரு* (1) *பலம்*, சாதிக்காய் - *அரைக்கால* ($\frac{1}{8}$) *பலம்*, சாதிபத்திரி - *அரைக்கால* ($\frac{1}{8}$) *பலம்*, இலவங்கம் - *அரைக்கால* ($\frac{1}{8}$) *பலம்*, இலவங்கப்பட்டை - *அரைக்கால* ($\frac{1}{8}$) *பலம்.—இவைகளைத் தனித்தனியே கொஞ்சங்கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயைவிட்டுக் காந்திப்போகாமல்*

வறுத்து, பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாயச்சேர்த்து உரலில் போட்டிடித்துக் குங்குமம்போலாக்கி வைத்துக்கொண்டு அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் பருப்பு நன்றாய் வெந்தபதம் பார்த்துக் கொண்டு வடியவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற்கொட்டிக்கிளறிக்கொடுத்து நன்றாயக் கொதிக்கத் தொடங்கியபின் இந்தப் பொடியையும் அதில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது

**நல்லஜலம்** - கால (¼) படி, புளி மூன்று (3) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர் ஏயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

**உப்பு** - ஒன்றரைப (1½) பலம் **நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய்** - மூன்று (3) பலம் — இவைகளைக் கரைத்தபுளியில் போட்டு, அடுப்பின் பேரில்வைத்துக் கிளறிக்கொண்டே லேகியம்போலாகும்வரையில் சுண்டக்காயச்சி, பருப்புடன் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் அரிசி முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு இந்தப் புளிமொத்தையை அதிலபோட்டு ஏயம்பூசின கரண்டியால் நன்றாயக்கிளறிக் கொடுத்து, அடுப்பின் எரிச்சலைத் தணித்து அப்பாத்திரத்தின்வாயை மூடிவைக்கவேண்டியது இரண்டு நிமிஷத்திற்குப்பின்,

**கொப்பரைத்துருவல்** மூன்று (3) பலம், **அரிசிமா** - அரைப (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர் உரலிலபோட்டு அரைக்காலபடி ஜலத்தைத் தெளித்து அரைத்தெடுத்து அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் சாதத்தில் கொட்டி நன்றாயக்கிளறிக் கொடுத்து மறுபடியும் மூடிவைக்கவேண்டியது

**நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய்** - மூன்று (3) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால (⅛) பலம், **கடுகு** - கால (¼) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - அரைப (½) பலம். — இவைகளைக் கொண்டு 24 வது தாளித முறைப்படித் தாளிதம் தயாரசெய்து அடுப்பைவிட்டிறக்குகிற சமயத்தில்,

**காரம்** - வீசம (1/16) ரூ எ, **கருவேப்பிலை** - கால (¼) பலம் — இவ்விரண்டில் காயத்தை நசுக்கிப் பொடியாக்கியும், கருவேப்பிலையை உருவியும் தாளிதத்தில் போட்டுச் சடபடவென்கிற சப்தம் நின்றவுடனே அந்தத் தாளிதத்தை அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் சாதத்தில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு உபயோகிக்க வேண்டியது

---

## 89. தயிர்ச்சாதம் (ததியோதனம்).

**அரிசி** - அரைப (½) படி, **நல்லஜலம்** - ஒன்றரைப (1½) படி — இவ்விரண்டையுங்கொண்டு முதலாவது சாதாரச சாதத்தைப்போல கஞ்சி

வடித்துச சாதம தயாாசெயதுகொணடு இதை ஈயமபூசினஒரு பாததிரததில கொட்டி ஆறறி,

பால் - அரைப (½) படி, புளிபபுததயிா கால (¼) படி, வெண்ணெய் - இரணடு (2) பலம, பொடிசெயதவுபபு அரைப (½) பலம.—இநத நானகு சாமானகளேயும சாததததில போடடுச செமமையாயக கலநது வைததுககொளள வேணடியது

நெய - ஒனறரைப் (1½) பலம—இதை ஒரு வாணலியில விடடுச செமமையாயக காயச்சி நெய காயநத உடனே,

மிளகாய - அரை (½) ரூ எ, கடுகு - அரை (½) ரூ எ, உளுததம்பருபபு கால (¼) பலம, கடலேபபருபபு - கால (¼) பலம.—இவைகளேக காயநத நெயயில 24 வது தாளிதமுறைபபடி போடடுத தாளிதம தயாாசெயது,

கருவேபபிலே - அரைககால (⅛) பலம—இதை அநதத தாளிததததில போடடுச சடபடவெனகிற சபதம நினறவுடனே அததாளிதததைக கலநதுவைததிருககும சாததநில போடடு,

மிளகு - அரைககால (⅛) பலம—இதை உடைததுக குறுநொயபோலாககி அநதசசாததததில தூவவேணடியது பினபு,

இஞசி கால (¼) பலம.—இதின மேறதோலைப போககித துருவுமணேயில துருவி அநதச சாததததில போடவேணடியது

காயம் - வீசம (1/16) ரூ எ—இதை ஒரு ரூ எ ஜலததில ஊறவைததிருநது அநததெளிவைச சாததநில கொட்டிககலககவேணடியது

இதில சிலா தேஙகாயததுருவலேயும சோபபதுணடு அபபடிச சோககும பக்ஷததில அது ஐநதுபலமாயிருககவேணடும. அலலாமறும இதிலுளள இஞசிககுப பதிலாய கால பலம நலல சுககையும பொடிததுபபோடலாம

---

## 90. மற்ருெருவிதத தயிாசசாதம் (பகாளாபாத்).

சிறு அரிசி - அரைப (½) படி, நலல ஜலம் ஒனறரைப (1½) படி.—இவைகளேககொணடு முதலாவது சாததததைபபோல கஞசி வடிததுச சாதம தயாாசெயதுகொணடு நானகுபடி ஜலம கொளளுகிற ஒரு ஈயமபூசின பாததிரததில கிளறி ஆறறிககொணடு கையினுல பிசைநதுகொடுதது உடனே,

எட்டுத்தயிா - அரைப (½) படி, சுணடககாயச்சின பால் - ஒரு (1) படி, புது வெணணெய - ஆறு (6) பலம, உப்பு - அரைப (½) பலம—இநதப பதாாததஙகளே ஈயமபூசின பாததிரததிலிருககும சாதததிலகொட்டித் தயிாகடையும மத்தினுல செமமையாயக கடையவேணடியது.

நெய் - மூன்று (3) பலம் —இதை ஒரு வாணலியில்விட்டுக் காய்ச்சி, நெய்காய்ந்த உடனே,

மிளகாய் - கால் (¼) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (⅛) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - கால் (¼) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால் (¼) பலம், சிறு சிறுதுண்டுகளாக்கின பச்சைமிளகாய் - அரைப் (½) பலம் —இவை களைக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாரானவுடனே,

கருவேப்பிலை - அரைக்கால் (⅛) பலம் —இதையும் தாளிதத்திலபோட் டுச் சடபடவென்கிற சப்தம் நின்றவுடனே கடைந்துவைத் திருக்கும் சாதத்தில் கொட்டவேண்டியது இதில் சிலா கால் பலம் ஏலரிசிப்பொடியையும் போடுவதுண்டு

---

## 91. தயிர்க்கூழ்.

அரிசிநொய் - கால் (¼) படி —இந்த நொய்யைக் கல், மண் முதலியவை கலில்லாமல் சுத்தப்படுத்தி அரிசியைக் களைவதுபோல செம் மையாய்க் களைந்து வடியவைத்து ஒரு நாழிகைவரையில் ஊற வைத்திருந்து,

புளித்ததயிர் - மூன்று (3) படி —இதை நான்குபடி-ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ரூயம்பூசின பாத்திரத்தில்விட்டு,

நல்லஜலம் - அரைப் (½) படி —இதை ரயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் தயிரில் விட்டுச் செம்மையாய்க் கடைந்து அதில் வடியவைத் திருக்கும் அரிசிநொய்யைக்கொட்டிச் செம்மையாய்க் கலந்து கொடுத்து அந்தப் பாத்திரத்தை அடுப்பின்பேரில்வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது குறுநொய் செம்மையாய்வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

உப்பு - நான்கு (4) ரூ எ —இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் கூழில் போடவேண்டியது உடனே,

பச்சைமிளகாய் - ஒரு (1) ரூ எ, பச்சைகோத்துமல்லி - அரை (½) ரூ எ —இவ்விரண்டையும் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கூழில்போட்டு,

சுக்கு அரை (½) ரூ எ.—இதையும் பொடித்துக் கூழில்போட்டுக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது. பின்பு,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம்.—இதைக் கொஞ்சம் தணலிலவாட்டி உருவி இலையைக் கூழில் போடவேண்டியது.

நெய் - நான்கு (4) ரூ. எ, மிளகாய் - அரை (½) ரூ. எ., கடுகு - அரை (½) ரூ. எ, உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு (1) ரூ எ.—இவைகளைக்கொ ண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படித் தாளிதம் தயார்செய்து

கூழில் கொட்டிப் பரிமாறுங்காலத்தில் செம்மையாய்க் கலந்து கொடுத்துப் பரிமாற வேண்டியது.

---

## பலவகைப் பருப்புகள்.

இப்பதார்த்தமானது நமது ஆகாரத்திற்குரிய முக்கியமான பதார்த்தங்களாகிய அன்னம், ரொட்டி, அடை முதலியவைகளுக்கு அநுபானமான பதார்த்தங்களில் முதன்மையானது. இது வெகுருசிகரமானதுமல்லாமல் சரீரத்திற்குப் புஷ்டியைக் கொடுக்குந் தன்மையையுமுடையதாயிருக்கின்றது. இப்பருப்பானது பெரும்பாலும் துவரம்பருப்பைக் கொண்டே சமைக்கப்படும். ஆனால் சிலர் பயற்றம்பருப்பினாலும் இன்னுஞ் சிலர் உளுத்தம்பருப்பினாலும் பருப்புச் சமைப்பதுண்டு. ஆனால் மலையாளநாட்டாரின் ஆகாரத்திற்குரிய முக்கிய பதார்த்தமாகிய கஞ்சிக்குக் காணம் அதாவது கொள்ளினால் பருப்புச் சமைக்கப்படும். இதையநுசரித்தே "கஞ்சிக்குக் காணங்கொண்டாட்டம்" என்னும் பழமொழி பிறந்தது.

---

## 92 ஸாதாப் பருப்பு.

நல்ல ஜலம் ஒரு (1) படி.—இதை ஒரு தவலையில்விட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதிக்கண்டவுடனே,

துவரம்பருப்பு * கால் (¼) படி, மஞ்சள்பொடி - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், நெய் அரைப் (½) பலம்.—இவைகளைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டுத் தவலையை மூடிவைக்கவேண்டியது. பின்பு துவரம்பருப்புப் பஞ்சுபோல வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

பொடிசெய்த உப்பு கால் (¼) பலம்.—இதைப் பருப்பிற்போட்டுப் பிறகு கரண்டியின் தலையினால் அல்லது மத்தினால் செம்மையாய் மசிக்கவேண்டியது. கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் அப்பருப்பின் ஜலம் வற்றிக் கொஞ்சம் பொதகைதயான பதம் பார்த்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி உபயோகிக்கவேண்டியது.

## 93 எலுமிச்சம்பழரஸப் பருப்பு.

நல்லஜலம் ஒரு (1) படி, துவரம்பருப்பு * - கால் (¼) படி, நெய் அரைப் (½) பலம், மஞ்சள்பொடி - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், உப்பு - கால் (¼) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு 92-வது ஸாதாப்பருப்பைச் சமைப்பதுபோலச் சமைத்துப் பின்பு அடுப்பைவிட்டிறக்கிக் கொஞ்சம் ஆறியபின்

---

* இப்பருப்பிற்குப் பதிலாய் உளுந்து, பயறு, கடலை முதலியவைகளின் பருப்பை உபயோகிப்பதுண்டு. ஆனால், பயற்றம்பருப்பைமட்டும் வறுத்தும் வறுக்காமலும், மற்றப்பருப்புகளை எப்பொழுதும் வறுத்தும் உபயோகிப்பதுண்டு.

எலுமிச்சம்பழம் இரண்டு (2)—இதைப் பெரியதாயும் அதிக ரஸமுள்ள தாயுமாயப் பார்த்து நறுக்கி விதைகளை உதிர்த்துவிட்டு ரஸத்தைப் பருப்பில் பிழிந்து நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து,

நெய் - அரைப் (½) பலம், மிளகாய் அரைக்கால் (⅛) பலம், உளுத்தம்பருப்பு கால் (¼) பலம், கடுகு அரைக்கால் (⅛) பலம்—இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து சடபடவென்கிற சப்தம் நின்றவுடனே,

கருவேப்பிலை - அரைக்கால் (⅛) பலம், பச்சைமிளகாய் - கால் (¼) பலம்—இவைகளில் பச்சமிளகாயைச் சிறு சிறு துண்டுகளாகவும் கருவேப்பிலையை உருவியும் தாளிதத்திலேபோட்டு அந்த மிளகாய் கொஞ்சம் வதங்கினவுடனே தாளிதத்தைப் பருப்பில் கொட்டிப் பின்பு எல்லாவற்றையும் மெதுவாயப் பிசைந்து நன்றாய்க் கலந்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

## 94. மகாராஷ்டிர ரச சாதாப்பருப்பு.

துவரம்பருப்பு - கால் (¼) படி—இதை ஜலத்தைவிட்டுக் களைந்து செம்மையாய் வடித்துக்கொண்டு,

நெய் கால் (¼) பலம்—இதைக் களைந்து வடித்துவைத்திருக்கும் பருப்பில் விட்டுக் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் ஒரு (1) படி—இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி இதிற் கொதிக்கண்டவுடனே, பருப்பை அதிலேகொட்டி அதுவும் ஜலத்துடன் கொதிக்கத்தொடங்கினவுடனே,

மஞ்சள் பொடி அரைக்கால் (⅛) ரூ எ—இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பருப்பிலே போட்டு, மூடி வைத்திருந்து பருப்பு பழுத்து போல வெந்தபின,

பொடிசெய்தவுப்பு - ஒரு (1) ரூ எ, நெய் ஒரு (1) ரூ எ, வெல்லம் - ஒரு (1) ரூ எ, காயம் - இரண்டு (2) கு எ—இவைகளை யெல்லாம் வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பிற்போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்துக் கொஞ்சநேரம் வைத்திருந்து பின்பு கீழேயிறக்கிக் கொண்டு, மத்து அல்லது பித்தளைக்கரண்டியின் தலையினால் மசித்துக்கொண்டு பரிமாறவேண்டியது.

## 95. மகாராஷ்டிரக் காரப்பருப்பு.

நல்லஜலம் - ஒரு (1) படி, துவரம்பருப்பு கால் (¼) படி, மஞ்சட்பொடி - அரைக்கால் (⅛) ரூ எ, நெய் - கால் (¼) பலம்.—இவைகளில் ஜலத்தைக் கொதிக்கவைத்து பருப்பு, நெய், மஞ்சட்பொடி இவைகளை ஒன்றாய்க்கலந்து பிசரி கொதிக்கும் ஜலத்திற் கொட்டி மூடி வைத்திருந்து பருப்புப்பழுத்துப்போல் வெந்தபின,

பொடிசெய்தவுப்பு ஒரு (1) பலம், வெல்லம் அரை (½) பலம்.—இவைகளையும் அந்தப்பருப்பில் போட்டு, உடனே,

சீரகம் - கால் (¼) பலம், மிளகாய் அரை (½) பலம், கொப்பரைத்துருவல் - ஒரு (1) பலம்.—இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்து செம்மையாய்ப் பொடித்து பருப்பில் போடவேண்டியது.

காயம் - வீசம் (1/16) பலம்.—இதை ஒரு ரூபாய் எடை ஜலத்தில் கரைத்து அந்தத்தெளிவை பருப்பில் கொட்டவேண்டியது. பின்பு,

நெய் ஒரு (1) பலம், மிளகாய் கால் (¼) பலம், கடுகு - அரை (½) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து பருப்பில் கொட்டிக் கலந்துசேர்த்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

## 96 துவரம்பருப்புப் புளிப்பருப்பு.

நல்லஜலம் ஒரு (1) படி.—இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது.

துவரம்பருப்பு கால் (¼) படி, நெய் அரை (½) பலம், மஞ்சட்பொடி வீசம் (1/16) பலம்.—இம்மூன்றையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு மூடி வைக்கவேண்டியது.

மிளகாய் அரைப் (½) பலம்.—இதைக் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெய் விட்டுப் பக்குவமாய் வறுத்துக்கொண்டு,

மிளகு அரைக்கால் (⅛) பலம், கொத்துமல்லிவிரை காலேயரைக்கால் (⅜) பலம், சீரகம் - கால் (¼) பலம், இலவங்கப்பட்டை அரைக்கால் (⅛) பலம், கொப்பரைத்துருவல் - இரண்டு (2) பலம்.—இவற்றைக் கொஞ்சம் நெய்யில் வெவ்வேறாய் வறுத்துக்கொண்டு வறுத்துவைத்திருக்கும் மிளகாயையும் கலந்து சலத்தைத் தெளித்துக்கொண்டு வெண்ணெய்போலரைத்து அரைக்கால் (⅛) படி ஜலத்திற்கரைத்துப் பருப்பு பஞ்சுபோல வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு கரைத்த சாரத்தை அதில் கொட்டி உடனே,

நெய் - ஒரு (1) பலம்.—இதையும் பருப்பில் விட்டுப் பின்பு, நல்ஜலம் அரைக்கால் (⅛) படி, புளி ஒன்றரைப் (1½) பலம்.—இந்த இரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலேபோட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துச் சோணைத்துக் கொட்டை முதலியவைகளை நீர்த்து விட்டு, அந்தக் கரைத்தபுளியை கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பருப்பில் விட்டு உடனே,

உப்பு - முக்கால் (¾) பலம்.—இதையும் பருப்பிலேபோட்டு ஈயம்பூசின பித்தளைக் கரண்டியின் தலையினால் செம்மையாய் மசித்துப்

பின்பு சுமார் ஐந்து நிமிஷத்திற்குப்பின் அக்கரண்டியினாலேயே எடுத்து ஒருசாண் உயரம் தூக்கி அதிலேயே கொட்ட அது கொஞ்சம் இறுகலாயிருப்பதும் அல்லது ஜலமாயிருப்பதும் தெரியவரும். அது தெளிவாய்ச் சலம்போலிருந்தால் கொஞ்சம் இறுகலாவதற்காக,

நல்லஜலம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, பச்சையரிசிமா - ஒரு (1) ரு எ — இவ்விரண்டையும் கலக்கிக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பருப்பில் கொட்டிக்கரண்டியினால் உடனே கலந்துகொடுக்கவேண்டியது. இல்லாவிட்டால் அடிப்பற்றிப்போவதுந்தவிர மாவும் கட்டியாகிவிடும். பருப்புக் கொஞ்சம் மொத்தையாயிருக்கும் பக்ஷத்தில் மாவைக் கரைத்துக் கொட்டுவது அவசியமில்லை. மாவைக் கரைத்துக் கொட்டி மூன்று நிமிஷத்திற்குப்பின்,

நெய் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கருவேப்பிலை ஒரு (1) ரு எ — இவைகளைக் கொண்டு 24 - வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து பருப்பிற்கொட்டி,

காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இதை அரைப்பலம் ஜலத்தில் போட்டுக் கரைத்துத் தெளிந்த ஜலத்தைப் பருப்பில் விட்டுக் கலந்து கொதித்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

இப்பருப்பில் சம்பந்தப்படும் இலவங்கப்பட்டையை வேண்டாதவர்கள் அதை நீக்கிவிடலாம்.

---

## 97 பீர்க்கங்காய்ப் புளிப்பருப்பு.

நல்லஜலம் - ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) படி — இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது.

துவரம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மஞ்சள்பொடி வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரு எ — இந்த மூன்றையும் செம்மையாய்க் கலந்து கொடுத்துக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் கொட்டி மூடிவைக்க வேண்டியது. பருப்பு முக்காற்பாகம் வெந்தப்பதம் பார்த்துக்கொண்டு,

பீர்க்கங்காய் - பதினெட்டு (18) பலம் — இதன் மேல்தோலைச் சுரண்டிவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி நிறுத்துக்கொண்டு வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பில் போட்டுப் பித்தளைக் கரண்டியினால் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது. பின்பு பருப்பு நன்றாய் வெந்தபின் கரண்டியின் தலையினால் அல்லது மத்தினால் நன்றாய் மசித்து,

பச்சைமிளகாய் - ஒரு (1) பலம். — இதைப் பொடியாய் நறுக்கி அந்தப் பருப்பில் போட்டு,

**உப்பு** - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம் — இதையும் அந்தப்பருப்பிலபோட்டு மற்றொருதடவை கலந்துகொடுக்க வேண்டியது பருப்பு அதிக இளக்கமாயிருக்கும் பக்ஷத்தில,

**அரிசிமா** - அரை ($\frac{1}{2}$) ரூ எ — இதை அந்தப்பருப்பில தூவிச் செம்மையாய்க் கலந்துகொண்டிருந்துக் கீழே இறக்கிக்கொள்ளவேண்டியது. உடனே,

**நெய்** - ஒரு (1) பலம், **மிளகாய்** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 21 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் செய்து பருப்பிலகொட்டி,

**காயம்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ எ — இதை ஒரு ரூபாயெடை ஜலத்தில கரைத்துத் தெளிவைப் பருப்பில விடவேண்டியது

**எலுமிச்சம்பழம்** - இரண்டு (2) — இதுகளைப் பெரியதாயப்பார்த்துக் கசக்கி நறுக்கி விதைகளை உதாத்துவிட்டு, பருப்பு பரிமாறுவதற்குக் கொஞ்ச நேரத்திற்முன் பருப்பில பிழியவேண்டியது

— —

## 98. மற்றொருவிதப் பீர்க்கங்காய்ப் புளிப்பருப்பு.

**நல்லஜலம்** ஒன்றேகால ($1\frac{1}{4}$) படி — இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலவிட்டுக் காய்ச்சவேண்டியது

**துவரம்பருப்பு** கால ($\frac{1}{4}$) படி, **நெய்** - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், **மஞ்சள்பொடி** - வீசம ($\frac{1}{16}$) ரூ எ — இம்மூன்றையும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாயக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்திலபோட்டு அதை மூடி வைக்கவேண்டியது

**பீர்க்கங்காய்** - பதினெட்டு (18) பலம — இதின மேல்தோலைச் சுரண்டி விட்டுப் பொடியாய் நறுக்கி வைத்துக்கொண்டு அடுப்பின்மேலிருக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் பருப்பு முக்கால்பாகம் வெந்த பதம் பார்த்துக்கொண்டு நறுக்கிவைத்திருக்கும் பீர்க்கங்காயை அதிலபோட்டு மறுபடியும் மூடி வைக்கவேண்டியது

**மிளகாய்** - அரையே அரைக்கால ($\frac{5}{8}$) பலம், **மிளகு** - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், **கொத்துமல்லிவிரை** அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், **சீரகம்** - மூன்றுவீசம ($\frac{3}{16}$) பலம், **வெந்தயம்** வீசம ($\frac{1}{16}$) ரூ எ, **இலவங்கப்பட்டை** - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) ரூ எ, **கொப்பரைத்துருவல்** அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், **நெய்** மூன்று (3) பலம் — இவைகளை இதிறகண்டிருக்கும் நெய்யைக்கொண்டு தனித்தனியே வறுத்து நன்றாயக் கலந்து ஜலம்விட்டு வெண்ணெய்போலரைத்துப் பருப்பு செம்மையாய் வெந்தபின இதைக் கொஞ்சம ஜலத்திலகரைத்துப் பருப்பில கொட்டி உடனே,

நல்ல ஜலம் - வீசம் (1/16) படி, புளி - ஒன்றரைப் (1½) பலம்.—இந்த இரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்து விட்டுப் பருப்பில் கொட்டி உடனே,

உப்பு - முக்காலேயரைக்கால் (⅞) பலம்—இந்த அந்தப் பருப்பில் போட்டுக் கரண்டியினால் செம்மையாய் மசித்துச் சுமார் ஐந்து நிமிஷத்திற்குப்பின் அப்பருப்பு அதிக இளகமாயிருந்தால் சாலபலம் அரிசிமாவை முந்திய பருப்புகளில் போட்டதுபோல் போட்டு அவ்வாறே காயம், தாளிதம் இவைகளையும் போட்டு அடுப்பைவிட்டிறக்கவேண்டியது இப்பருப்பில் சமாந்தப்பட்டும் இலவங்கப்பட்டையை வேண்டாதவர்கள் அதை நீக்கியுமிடலாம்.

---

## 99. பீர்க்கங்காயப் புளியில்லாப்பருப்பு.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றேகால் (1¼) படி —இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி ஜலம் சாய்ந்து கொதிக்கத் தொடங்கின வுடனே,

துவரம்பருப்பு - கால் (¼) படி, நெய் அரைப் (½) பலம், மஞ்சள் பொடி - வீசம் (1/16) எடை — இவைகளைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு அதை மூடி வைக்கவேண்டியது பருப்பு முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

பீர்க்கங்காய் பதினெட்டு (18) பலம்—இதை முந்திய பருப்புகளில் நறுக்கிப் போட்டதுபோல் போட்டு அதை மூடி வைக்கவேண்டியது காயும்பருப்பும் நன்றாய் வெந்தபின்,

மிளகு - கால் (¼) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு (1) பலம்—இந்த இரண்டையும் நெய்யில் கனிசத்தனியே வறுத்து எடுத்துக்கொண்டு,

கொப்பரைத்துருவல் இரண்டரைப் (2½) பலம்—இதையும் வறுத்த மிளகு, உளுத்தம்பருப்பு இவைகளுடன் கலந்து கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து வெண்ணெயைப்போலரைத்து,

ஜலம் - அரைக்கால் (⅛) படி —இதில் அரைத்து வைத்திருக்கும் மொத்தத்தையைக் கரைத்துப் பருப்பில்கொட்டிப், பின்பு கரண்டியினால் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது

உப்பு முக்கால் (¾) பலம்.—இதையும் பருப்பில்போட்டுக் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது பின்பு,

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - கால் (¼) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (⅛) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் (¼) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து பருப்பில் கொட்டி,

காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இதை ஒருருபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்துப் பருப்பில் கொட்டவேண்டியது.

---

## 100. வெள்ளரிக்காய், புடலங்காய், கத்தரிக்காய் முதலிய காய்கள் சேர்ந்த பருப்பு.

97, 98, 99-வது பருப்புகளில் பீர்க்கங்காயை அதன் தோலைப் போக்கிப் பருப்புகளுடன் சேர்த்ததுபோலவே இக்காய்களிலேதாவதொன்றையும் அதன்தோல் விதை முதலியவைகளைப்போக்கிப் பருப்புடன் சேர்த்தும் அந்தந்தக் காய்களின் பருப்பைச் சமைக்கலாம்.

---

## 101. வெங்காயஞ்சேர்ந்த பருப்புகள்.

பருப்பில் வெங்காயத்தைச் சேர்க்க விரும்புமவர்கள் அதின் பொருட்டு வேகும் பருப்பானது பாதிவெந்திருக்கிற சமயத்தில் வெங்காயத்தின் முதிர்ந்த மேற்றோலையும் அடியையும் நுனியையும் போக்கி விட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயை விட்டு வதக்கிக்கொண்டு பாதிவெந்த பருப்பிற் போட்டு வெங்காயமும் பருப்பும் நன்றாய்வெந்தபின் அதற்குப் போடவேண்டிய மஞ்சட்பொடி, உப்பு, தாளிதம் முதலியவைகளைப் போடவேண்டும். இவ் வெங்காயத்தைச் சிலர் வதக்காமலும் பருப்புடன் போட்டு வேகவைப்பதுண்டு. வதக்கிப் போடுவதே உத்தமம். அரைப் (½) படி பருப்பைச் சமைப்பதாயிருந்தால் அதிற்சேர்க்கும் வெங்காயமானது ஐந்து (5) பலமுள்ளதாயிருக்கவேண்டும். காய்கள் சேர்ந்த பருப்புடனும் வெங்காயத்தைச் சேர்ப்பதுண்டு. அவ்வாறு போடவேண்டுமானால் பருப்பிற் போடும் காய்களுடன் இவ்வெங்காயத்தையும் சேர்த்துப் போடவேண்டியது.

---

## பலவகைப் பச்சடிகள்.

இப்பதார்த்தமானது நமது ஆகாரத்திற்குரிய முக்கியபதார்த்தமாகிய அன்னத்திற்கு அநுபானமாகச் செய்யும் பருப்பைப்போல இதுவும் ஒரு அநுபான பதார்த்தமாயிருக்கின்றது.

---

## 102 கயப்பு காரப்பு ரஸங்களற்ற காய்கிழங்குகளின் தயிர்ப்பச்சடி.

ஏதாவது ஓர்வகைக் காய் * அல்லது கிழங்கு பன்னிரண்டு (12) பலம் —

* பச்சடியின் பொருட்டு உபயோகிக்கும் காய்கள், நார், நரம்பு, விரை முதலியவைகளையுடையதாயிருந்தால் அன்றா நரம்பு முதலியவற்றைப் போக்கிச் சுட அல்லது வேகவைக்க வேண்டியது.

இந்த நல்லதாயும் பெரியதாயும் பார்த்து நல்ல தணலின்மேல் வைத்து எல்லாவிடத்திலும் வேகும்படியாய்த் திருப்பிக்கொடுத்துப் பக்குவமாய்ச் சுட்டு அல்லது ஜலத்தில் வேகவைத்து வைத்து எடுத்து ஆற்றிக்கொண்டு,

தயிர் - கால் (¼) படி, உப்பு கால் (¼) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில்போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

பச்சைமிளகாய் - அரைப் (½) பலம் — இதனை காம்புத் தலையவைகளை எடுத்துவிட்டுச் சிறு சிறு துண்டுகளாய் நறுக்கித் தயிரில் போட்டு, சுட்டு அல்லது வேகவைத்துவைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கின் தோலை உரித்துவிட்டுத் தயிரில்போட்டுப் பிசைந்து கொடுக்கவேண்டியது. காய் அல்லது கிழங்கு சூடாயிருக்கையில் தயிரில் போட்டால் தயிர் உடைந்து ஜலமாய்ப் போம்.

நெய் அரைப் (½) பலம் — இதை ஒரு இருப்புக்கரண்டியில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி, நெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - அரைக்கால் (⅛) பலம், உளுத்தம்பருப்பு கால் (¼) பலம், கடுகு அரைக்கால் (⅛) பலம், கடலைப்பருப்பு கால் (¼) பலம் — இவைகளைக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யில் போட்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து பச்சடியில் கொட்ட வேண்டியது.

மேற்கூறியபடி செய்யப்படும் காய் கிழங்குகளெவையென்றால் — பரங்கிக்காய், புடலங்காய், நெல்லிக்காய், மாங்காய், வாழைக்காய், வெள்ளரிக்காய், வெண்டைக்காய் முதலிய காய்களும், உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு, நூல்கோல், பீட்ரூட் முதலிய கிழங்குகளுமேயாம்.

---

## 103. கைப்பு காரப்பு ரஸங்களற்ற காய்கிழங்குகளின் பால் பச்சடி.

ஏதாவது ஓர் வகைக்காய் * அல்லது கிழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதைச் சுட்டு அல்லது வேகவைத்து ஆற்றி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

பால் - கால் (¼) படி — இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு வைத்துக்கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல் ஒரு (1) பலம், பொடித்தவுப்பு - அரைக்கால் (⅛) பலம் — இந்த இரண்டு பதார்த்தங்களையும் ஈயம்பூசின பாத்

* பச்சடியின் பொருட்டு உபயோகிக்கும் காய்கள், நார், நரம்பு, விரை முதலியவைகளை யுடையதாயிருந்தால் அந்நார் நரம்பு முதலியவற்றைப் போக்கிச் சுட்டு அல்லது வேகவைக்க வேண்டியது.

திரத்திலிருக்கும் பாலில்போட்டு, வேகவைத்து அல்லது சுட்டு ஆற்றி வைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கை இந்தப் பாலில் போட்டுப் பிசைந்து கொடுக்கவேண்டியது.

நெய் அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடலைப்பருப்பு கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இந்தப் பதார்த்தங்களைக் கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து பச்சடியில் கொட்டவேண்டியது.

மேற்கூறியபடி செய்யப்படும் காய் கிழங்குகளாவனவென்றால்:— கத்திரிக்காய், நெல்லிக்காய், வாழைக்காய், பரங்கிக்காய் முதலிய கைப்பு, கார்ப்பு இல்லாத காய்களும் உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு நூல்கோல், பீட்ரூட் முதலிய கார்ப்பில்லாத கிழங்குகளுமேயாம்.

## 104. காய்கிழங்குகளின் புளிப்பச்சடி.

ஏதாவது காய் * அல்லது கிழங்கு பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதையும் 102-வது பச்சடிக்குக் காய்கிழங்குகளைச் சுட்டு அல்லது வேக வைத்து ஆறியதுபோலாற்றி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

ஜலம் அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, புளி - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கோதுகொட்டை முதலியவைகளை யெடுத்துவிட்டு,

உப்பு - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம்.—இதைப் பாத்திரத்திலிருக்கும் கரைத்தபுளியில் போட்டு, சுட்டு ஆற்றிவைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கை அதில் போட்டுப் பிசைந்துகொடுத்து,

பச்சைமிளகாய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை ஒரு கரண்டியில் போட்டு அத்துடன் இரண்டு அல்லது மூன்று சொட்டு நெய்யைவிட்டு வதக்கிக் காய் கிழங்குடன் போட்டு நசுக்கி,

நெய் அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால், ($\frac{1}{4}$) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால், ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்துகொண்டு பச்சடியில் கொட்டிக் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

மேற்கூறியபடி செய்யப்படும் காய் கிழங்குகளாவனவென்றால்:— பரங்கிக்காய், புடலங்காய், நெல்லிக்காய், மாங்காய், வாழைக்காய், வெள்ளரிக்காய், வெண்டைக்காய் முதலிய காய்களும், உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு, கருணைக்கிழங்கு, நூல்கோல், பீட்ரூட் முதலிய கிழங்குகளுமேயாம்.

* பச்சடியின் பொருட்டு உபயோகிக்கும் காய்கள் நார், நரம்பு, விரை முதலியவைகளையுடையதாயிருந்தால் அந்நார் நரம்பு முதலியவற்றைப் போக்கிச் சுட அல்லது வேகவைக்கவேண்டியது.

## 105. கைப்பு கார்ப்பு ரஸங்களற்ற காய்கிழங்குகளின் தயிர் ராயிதம் (பச்சடி).

ஏதாவது ஓர் வகைக்காய் * அல்லது கிழங்கு ஒன்பது (9) பலம் — இதை நல்லதாய்ப் பார்த்து வில்லைவில்லையாய் நறுக்கி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி — இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது.

உப்பு மூன்றுவீசம் ($\frac{3}{16}$) ரூ எ — இதை அடுப்பின்மேல் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு நறுக்கிவைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்குகளையும் அதில் போட்டு வேகவைத்து அது வெந்தபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு ஆறவேண்டியது.

தயிர் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி — இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு,

மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், வெந்தயம் அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், சீரகம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், கடுகு வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம் — இப்பதார்த்தங்களை ஒரு கரண்டியில் போட்டுத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்விட்டு வறுத்துப் பின்பு ஒன்றாய்ச் சேர்த்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தை விட்டு அரைத்துக்கொண்டிருக்கையில்,

தேங்காய்த்துருவல் - இரண்டு (2) பலம் — இதையும் காரத்துடன் கலந்து நன்றாய் வெண்ணெயைப்போலரைத்து, ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் தயிருடன் கலக்கவேண்டியது. பின்பு மேலே தயாராக்கிவைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கைப் பாத்திரத்திலிருக்கும் காரங்கலந்த தயிரில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்து கொடுக்கவேண்டியது.

பொடித்தவுப்பு கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் — இதை ராயித்தத்தில் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து,

நெய் அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் — இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும் கொண்டு 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து ராயித்தத்தில் கொட்டிக் கலந்து கொடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

மேற்கூறியபடி செய்யப்படும் காய் கிழங்குகளெவையென்றால் — பாங்கிக்காய், புடலங்காய், கெல்லிக்காய், மாங்காய், வாழைக்காய், வெள்ளரிக்காய், வெண்டைக்காய் முதலிய காய்களும், உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு, நூல்கோல், பீட்ரூட் முதலிய கிழங்குகளுமேயாம்.

---

* பச்சடியின் பொருட்டு உபயோகிக்கும் காய்கள் நார், நரம்பு, விதை முதலியவைகளையுடையதாயிருந்தால் அந்நார் நரம்பு முதலியவற்றைப் போக்கிச் சுத்— அல்லது [illegible]க்கவேண்டியது.

## 106. கைப்பு கார்ப்பு ரஸங்களற்ற காய்கிழங்குகளின் மற்றொருவித தயிர்ராயிதம் (பச்சடி).

**ஏதாவது* காய் அல்லது கிழங்கு** - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதை நல்ல தாய்ப்பாராத்து வில்லை வில்லையாய் நறுக்கி நிறுத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

**நல்ல ஜலம்** - கால் (¼) படி.—இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்ச வேண்டியது.

**உப்பு** - மூன்று வீசம் (3/16) பலம்.—இதை அடுப்பின்மேல் காய்ந்து கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு நறுக்கிவைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கையும் அதில் போட்டு வேகவைத்து அது வெந்தபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு ஆறவேண்டியது.

**தயிர்** - கால் (¼) படி.—இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

**கடுகு** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **மஞ்சட்பொடி** - வீசம் (1/16) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்** - ஒன்றரை (1½) பலம்.—இவைகளை ஒரு அம்மியில் போட்டு வெண்ணெய் போல் அரைத்து, ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் தயிரில் கலந்து உடனே,

**பொடிசெய்த உப்பு** - கால் (¼) பலம்.—இதையும் சாரங்கலந்த தயிரில் போட்டு அத்துடன் வேகவைத்து ஆறி வைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கையும் போட்டுப் பிசைந்துகொடுத்து, 105-வது ராயிதத்திற்குத் தாளித்துக் கொட்டியதுபோலவே தாளித்துக்கொட்டி உபயோகிக்க வேண்டியது.

மேற்கூறியபடி செய்யப்படும் காய்கிழங்குகளெவையென்றால்— பரங்கிக்காய், புடலங்காய், நெல்லிக்காய், மாங்காய், வாழைக்காய், வெள்ளரிக்காய், வெண்டைக்காய் முதலிய காய்களும், உருளைக்கிழங்கு, சக்கரைவள்ளிக்கிழங்கு, நூல்கோல் பீட்ரூட் முதலிய கிழங்குகளுமேயாம்.

---

## 107. காய்கிழங்குகளின் மற்றொருவகைப்புளி ராயிதம் (பச்சடி).

**ஏதாவது ஒரு வகைக் காய் * அல்லது கிழங்கு** - பன்னிரண்டு (12) பலம், **நல்ல ஜலம்** ஒரு (1) படி.—இவைகளில் ஜலத்தை அடுப்பில

---

* பச்சடியின் பொருட்டு உபயோகிக்கும் காய்கள் நார், நரம்பு, விரை முதலியவைகளையுடையதாயிருந்தால் அன்றி நரம்பு முதலியவற்றைப் போக்கிச் சுட அல்லது வேகவைக்கவேண்டியது.

வைததுக காயசசி அதில காய அலலது கிழஙகைச சிறு சிறு துணடுகளாய நறுககிபபோடடு அது முககால பாகம வெந தபின,

**உப்பு** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம.—இதை வெநதுகொணடிருககும கிழ ஙகு அலலது காயிறபோடடு அதை மூடிவைககவேணடியது அது நனறுய வெநதபின அடுபபைவிடடிறககி ஜலததை வடி த்துவிடடு வைததுககொளளவேணடியது,

**நல்ல ஜலம்** - காலேயரைககால ($\frac{3}{8}$) படி, **புளி** - அரையே அரைககால ($\frac{5}{8}$) பலம.—இவவிரணடையும ஓர ஈயமபூசின பாததிரததில போடடுக கரைததுக கோது கொடடை முதலியவைகளை எடுததுவிடடு அடுபபினமேறிலவைததுக காயசசி அது நனறுய கொதிககையில வேகவைதது வைததிருககும காய அலலது கிழஙகை அதிறபோடடுப பினபு,

**கடுகு** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, **முளகாய** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, **எளளு** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, **தேங்காயத்துருவல்** - இரணடு (2) பலம, **மஞ்சட்பொடி** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) ரூ எ —இநதப பதாரததஙகளைக கொஞசம கொஞசமாயச சலததைவிடடு வெணணெயபோலரைததுக கொணடு அரைககாலபடி ஜலததில கலககிக கொதிததுக கொணடிருககும பசசடியில கொடடவேணடியது பினபு,

**உப்பு** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம —இதையும அநதப பசசடியில போடடு நன ருயக கலநதுகொடுததுப பதது நிமிஷததிறகுபபின அடுப பைவிடடிறககி முநதிய பசசடிகளுககுத தாளிததுக கொடடிய துபோலவே இதறகும கொடடிப பினபு,

**காயம்** - இரணடு (2) கு, எ —இதை ஒரு பாலாடை ஜலததில கரை தது மேறபடி பசசடியில விடடுக கலநதுகொடுததுஉபயோ கிககவேணடியது

மேறகூறியபடி செயயபபடும காய கிழஙகுகளாவையெனறுல — பரஙகிககாய, புடலஙகாய, கெலலிககாய, மாஙகாய, வாழைககாய, வெளளரிககாய, வெணடைககாய முதலிய காயகளும, உருளைககிழ ஙகு, சாககரைவளளிககிழஙகு, நூலகோல, பீடரூட முதலிய கிழஙகு களுமேயாம.

---

## 108 மேதகூட்மா புளிப்பச்சடி.

இநதப பசசடியைச செயவதறகுமுன இதறகுவேணடிய மேத கூடமாவைத தயாரசெயது வைததுககொளளவேணடியது அவசியமா கையால அதைப பினவருமாறு செயயவேணடியது.

## மேத்கூட்மா.

உளுத்தம்பருப்பு - பன்னிரண்டு (12) பலம்
கடலைப்பருப்பு - பதினொன்றரைப் ($11\frac{1}{2}$) பலம்
பயற்றம்பருப்பு - பன்னிரண்டேமுக்கால் ($12\frac{3}{4}$) பலம்
துவரம்பருப்பு - பத்தரைப் ($10\frac{1}{2}$) பலம்
கோதுமை - பதினொன்று (11) பலம்
சீரகம் அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்
வெந்தயம் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்
கடுகு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்,
மஞ்சள் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்
கொத்தமல்லி விரை - ஒரு (1) பலம்
கருவேப்பிலை - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்
காயம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்

இவைகளில் காயம் தவிர மற்ற வஸ்துக்களை வெவ்வேறாகப் பக்குவமாய் வறுத்துக்கொண்டு, காயத்தைமாத்திரம் தணலின் மேல்வைத்துப் பொரிபோலாக்கிக்கொண்டு மற்ற வறுத்த வஸ்துக்களுடன் சேர்த்து எந்திரத்தில் அரைத்துக் குங்குமம்போல் மாவாக்கி வைத்துக்கொண்டு தேவையானபொழுது வேண்டிய அளவையெடுத்து உபயோகித்துக்கொள்ளலாம்.

நல்லஜலம் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, புளி - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில்போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை யெடுத்துவிட்டு,

பொடி செய்தவுப்பு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம் — இதைக் கரைத்தபுளியில் போட்டுப் பின்பு,

பச்சைமிளகாய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இதையும் சிறு சிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கரைத்தபுளியில்போட்டு மெதுவாய்க் கசக்கி,

மேத்கூட்மா - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இதையும் அந்தக் கரைத்தபுளியில்போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுக்க வேண்டியது பின்பு,

நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் இருப்புக்கரண்டியில் 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து பச்சடியில் கொட்டிக் கலந்து பரிமாற வேண்டியது.

மேற்சொல்லிய பச்சடியை, ஜலம் புளி இவைகளுக்குப் பதிலாகக் காற்படி தயிரைக் கடைந்து மற்றப் பதார்த்தங்களைப் போட்டு அதே முறைப்படி மேத்கூட்மா தயிர்ப் பச்சடியென்று செய்வதுண்டு. இதற்கு உப்புமாத்திரம் காற்பலம் குறைவாய்ப் போடவேண்டியது. இந்த மாவைப் பச்சடியாய்ச் செய்வதுமன்றி அன்னத்திற்கு நெய்விட்டுப் பிசைந்தவுடனே இந்தமாவையும் கொஞ்சம்பொடிசெய்த உப்பையும் தூவிக்கலந்து சாப்பிடுவதுண்டு. இது வழிப்பிரயாணத்திற்கும் அவசரசமையலுக்கும் வெகு உபயோகமானது.

## 109. டாங்காமாத் தயிர்ப்பச்சடி.

இந்தப் பச்சடியைச் செய்வதற்குமுன் இதற்கு வேண்டிய டாங்காமாவைச் சித்தப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது அவசியமாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது.

உளுத்தம்பருப்பை நன்றாய் உலர்த்திச் சுத்திப்புடைத்து உமி தவிடு முதலியவைகளில்லாமல் சங்குபோலாக்கிக்கொண்டு எந்திரத்தில் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய்ப் போட்டு வெகு சன்னமாயாக குங்குமம்போல மாவரைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இந்த மா தனி உளுத்தமாவாயிருந்தபோதிலும் இதைப் பச்சடிக்கு உபயோகப்படுத்துவதினால் இதற்கு டாங்காமாவென்றும் பெயர்.

தயிர் - கால் (¼) படி — இதை ஓர் எனாமல்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டுச் செம்மையாய்க் கடைந்துவைத்துக்கொண்டு,

பொடித்தஉப்பு - காலேயரைக்கால் (⅜) பலம் — இதை எனாமல்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் கடைந்த தயிரில் போட்டு,

பச்சைமிளகாய் - அரைப் (½) பலம் — இதைச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி அந்தத் தயிரில் போட்டு மெதுவாய்க் கசக்கி,

எலுமிச்சம்பழம் - ஒன்று (1) இதைப் பெரியதாய்ப் பார்த்துக் கசக்கி நறுக்கி விதைகளை உதிர்த்துவிட்டுத் தயிரில் பிழியவேண்டியது. உடனே,

டாங்காமா ஒரு (1) பலம் — இதை அந்தத் தயிரில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது. திரிதிரியாயும் உருண்டை உருண்டையாயும் இராமல் வெண்ணெயைப்போலிருக்க வேண்டியது. இப்படிக்கலந்த பின்,

நெய் - அரைப் (½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (⅛) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (⅛) பலம், உளுத்தம்பருப்பு கால் (¼) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால் (¼) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து பச்சடியில் போட்டுப் பயோகிக்க வேண்டியது.

இந்தப் பச்சடியைத் தயிருக்குப் பதிலாய்க் கால்படி ஜலத்தையும் முக்கால்பலம் புளியையும் சேர்த்துக் கரைத்துப் புளிப்பச்சடியாயும் செய்வதுண்டு. இதன் உபயோகமும் மேற்கூடிய பச்சடியின் உபயோகத்தைப்போலவேதான்.

---

## 110 பூசிணிக்காய் டோரியா என்னும் தயிர்ப்பச்சடி.

புளித்த தயிர் - அரைப் (½) படி — இதை ஒரு எனாமல்பூசினபாத்திரத்தில் விட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

பூசிணிக்காய் - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதின் மேற்றோலைச் சீவிவிட்டுப் பெருந்துண்டுகளாய் நறுக்கி உள்ளிருக்கும் இதழ் விதை

களைப் போகவிட்டுத் துருவுமணையில் துருவி நயமாயுள்ள பாத்திரத்திலிருக்கும் தயிரிற்போட்டு உடனே,

பொடி செய்தவுப்பு முக்கால் (¾) பலம் — இதையும் அந்தத் தயிருடன் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து அதை ஒருநாள் முழுமையும் மூடி வைத்திருந்து மறுநாள்,

பச்சைமிளகாய் அரைப் (½) பலம், பச்சைக்கொத்துமல்லி கால் (¼) பலம் — இவ்விரண்டையும் பொடியாய் நறுக்கித் தயிரில் கலந்து வைத்திருக்கும் பூசினிக்காயிற் போட்டு;

இஞ்சி - கால் (¼) பலம் — இதன் மேல்தோலைச் சீவிவிட்டுத் துருவுமணையில் துருவிப் பச்சடியில் போட்டு மெதுவாய்ப் பிசைந்து கலந்துகொடுத்து,

நெய் முக்கால் (¾) பலம், மிளகாய் அரைக்கால் (⅛) பலம், கடுகு அரைக்கால் (⅛) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் (¼) பலம், கடலைப்பருப்பு கால் (¼) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து பச்சடியில் கொட்டி உபயோகிக்க வேண்டியது

இதைப்போல் வாரங்கிக்காய், சுரைக்காய், வெள்ளரிக்காய் நூல்கோல், டர்னீப், முள்ளங்கி முதலிய காய்கிழங்குகளைக்கொண்டும் டோரியா என்கிற தயிர்ப் பச்சடியைச் செய்யலாம்

---

## 111 பச்சைமிளகாயும் கொத்துமல்லியும் சேர்ந்த தயிர்ப்பச்சடி (டேன்சா).

தயிர் - கால் (¼) படி — இதைச் செம்மையாய்க் கடைந்து நயமாயுள்ள பாத்திரத்தில் கொட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

பொடித்தவுப்பு - காலேயரைக்கால் (⅜) பலம் — இதை நயமாயுள்ள பாத்திரத்திலிருக்கும் கடைந்த தயிரில் போட வேண்டியது

பச்சைமிளகாய் - இரண்டு (2) பலம், பச்சைக்கொத்துமல்லி - ஒரு (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் அம்மியில் போட்டுச் செம்மையாய் அரைத்துக் கடைந்த தயிரில் கலக்கவேண்டியது

எலுமிச்சம்பழம் - ஒன்று (1) இதைப் பெரியதாயும் ரஸமுடையதாயுமாயப் பார்த்துக் கசக்கி நறுக்கி விதைகளை எடுத்துவிட்டுப் பச்சடியில் பிழியவேண்டியது

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (⅛) பலம், உளுத்தம்பருப்பு கால் (¼) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால் (¼) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (⅛) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து பச்சடியில் கொட்டவேண்டியது.

காயம் இரண்டு (2) கு ள.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துப் பச்சடியில் விட்டுக் கலந்துகொடுத்து, உபயோகிக்கவேண்டியது.

---

## 112. கடலைமாவு பச்சடி (ஜு-ணுகா).

இது வெகு ருசிகரமானது. இதை வடதேசத்து மஹாராஷ்டிரர்கள் தமது ஆகாரத்திற்குரிய ரொட்டி, அடை இவைகளின் அநுபானத்தின் பொருட்டுச் செய்கிறார்கள்.

நல்லெண்ணெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்—இதை இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஈயம்பூசின ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், கடுகு அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், காயம் - மூன்று (3) கு. ள—இவைகளைக் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயில் 24-வது தாளித முறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாரானவுடனே,

மஞ்சட்பொடி அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ ள—இதையும் அந்தத் தாளிதத்தில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து உடனே,

நல்லஜலம் - ஒன்றேயரைக்கால் ($1\frac{1}{8}$) படி—இதையும் மஞ்சள்கலந்த தாளிதத்தில் கொட்டி ஜலம் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே,

பொடிசெய்தஉப்பு அரையே அரைக்கால் ($\frac{5}{8}$) பலம், வறுத்த மிளகாய்ப் பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், சீரகப்பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ ள, கொப்பரைத்துருவல் - ஒரு (1) பலம்—இவைகளை கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப்போட்டு,

பச்சைகொத்துமல்லி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்—இதின் வேரைப் போக்கிவிட்டுப் பொடியாய் நறுக்கிக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டுப் பின்பு

கடலைமா - கால் ($\frac{1}{4}$) படி—இதைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய்க் கொதிக்கும் ஜலத்தில் தூவி ஒவ்வொரு தடவையிலும் மாவானது கட்டியாகாமல் கலக்கி, பின்பு அந்த மாக் கொதித்துக் களி போல ஆகும் சமயத்தில் அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஐந்து நிமிஷம் வரையில் புகையில்லாத நெருப்புத்தணலின் பேரில் வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.

இந்தப் பச்சடியானது இளக்கமாய்க் கூழ்போலிருக்கவேண்டுமானால் ஜலத்தைமட்டும் ஒன்றரைப்படியாக்கிக்கொள்ளவேண்டியது தேவையானால் இரண்டு எலுமிச்சம் பழங்களையும் பரிமாறுகையில் அதில் பிழிந்துகொள்ளலாம்.

## 113. பச்சடியில் வெங்காயத்தைச் சேர்த்தல்.

மேற்சொல்லிய 102-முதல் 112 வரையிலுமுள்ள பச்சடிகளில் வெங்காயத்தைச் சேர்க்கவேண்டுமானால் அப்பச்சடிகளில் சேர்ந்திருக்கும் வெந்த அல்லது சுட்ட காய் கிழங்குகளுடன் 5-பலம் வெங்காயத்தைச்சுட்டாவது வெந்து அல்லது எண்ணெயில் வதக்கியாவது சேர்த்துப்பிசைந்துகொண்டு தாளித்த முதலியவைகளைப்போட்டு உபயோகிக்கவேண்டியது.

## பலவகைப் புளிக்குழம்புகள்

இப்பதார்த்தமானது நமது ஆகாரத்திற்குரிய முக்கியபதார்த்தமாகிய அன்னத்திற்கு அநுபானமாக உபயோகிக்கப்படும் பருப்பு, பச்சடி முதலியவைகளைப்போல இதுவும் ஒரு அநுபான பதார்த்தமாயிருக்கின்றது. இப்புளிக் குழம்புகளைச் செய்வதற்குமுன் இதற்கு வேண்டிய குழம்புப்பொடியைச் செய்து வைத்துக்கொள்வது அவசியமானதால் அதைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது.

## 114. குழம்புப் பொடி.

| | |
|---|---|
| மிளகாய்-இரண்டு (2) பலம் | வெந்தயம்-இரண்டு (2) பலம் |
| உளுத்தம்பருப்பு-ஐந்தரை (5½) பலம் | சீரகம்-ஒரு (1) பலம் |
| கொத்துமல்லிவிரை-ஐந்தரை (5½) பலம் | எள்ளு-ஐந்தரை (5½) பலம் |
| கடுகு-அரை (½) பலம் | கொப்பரைத் துருவல்-மூன்று (3) பலம் |

இவைகளில் கொப்பரையைத் தவிர மற்ற ஏழு பதார்த்தங்களில் மிளகாயைமட்டும் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயை விட்டு வறுத்துக்கொண்டும், மற்றவைகளைத் தனித்தனியே எண்ணெய் விடாமல் வறுத்துக்கொண்டும் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாயக் கலந்து பொடி செய்து அதனுடன் கொப்பரைத்துருவலையும் சேர்த்து மறுபடியும் கொஞ்சமிடித்துக் குங்குமம்போலாக்கி வைத்துக்கொண்டு, குழம்புப் பொடியென்கிற விடங்களில் இதை உபயோகிக்கவேண்டியது.

## 115. பலவகைக் காய்கிழங்குகளின் புளிக்குழம்பு.

கத்தரிக்காய், வாழைக்காய், வெள்ளரிக்காய், புடலங்காய், சுரைக்காய், அவரைக்காய், வெண்டைக்காய் முதலிய காய்களைக்கொண்டும், சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு, கருணைக்கிழங்கு முதலிய கிழங்குகளைக்கொண்டும் பின்வருமாறு புளிக்குழம்பு செய்யலாம்.

ஏதாவது ஓர்வகைக் காய் அல்லது கிழங்கு-பன்னிரண்டு (12) பலம்— இதை நல்லதாயப்பார்த்துக் காம்பு முதலியவைகளைப் போக்கித் துண்டுதுண்டாய் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**ஜலம்** கால ($\frac{1}{4}$) படி —இதை ஒருபடிஜலம் கொளளுகிற ஒரு ஈயமபூ சின பாததிரததில விடடு அடுபபினமேல வைததுக காயசசி நறுககிவைததிருககும காய கிழஙகின துணடுகளை அதிறபோ டடு மேலொரு பாததிரததை மூடிவைககவேணடியது காய கிழஙகு அரைவேககாடாய வெநதபின,

**நல்லஜலம்** - கால ($\frac{1}{4}$) படி, **புளி** - ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம —இநத இரண டையும ஒரு ஈயமபூசின பாததிரததில போடடுச செமமை யாயக கரைததுக கோது கொடடை முதலியவைகளை எடுதது விடடு,

**குழம்புபபோடி** ஒரு (1) பலம, **உபபு** முககாலேயரைககால ($\frac{7}{8}$) பலம —இவவிரணடையும கரைததபுளியில போடடுக கலநது அதை வெநதுககொணடிருககும காயகிழஙகில கொடடிக கிளறிககொடுககவேணடியது உடனே,

**மஞ்சளபோடி** - வீசம ($\frac{1}{16}$) (ரு) எ —இதையும கொதிதது ககொணடிருக கும குழமபில போடவேணடியது இககுழமபு நனறாயக கொதிதது அதாவது காயகிழஙகு நனறாய வெநது ஜலமும கொஞசம சுணடியபின, அது அதிகஜலமாயிருநதால,

**அரிசிமா** - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம —இதை வீசமபடி ஜலததிலசரைதது குழமபிலகொடடிக கிளறிககொடுககவேணடியது பினபு,

**நெய** - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, **மிளகாய** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, **கடுகு** அரை ககால ($\frac{1}{8}$) பலம —இநதப பதாரததஙகளைககொணடு 24 - வது தாளிதமுறைபபடி தாளிதம தயாரசெயது குழமபில கொடட வேணடியது தேவையானால,

**காயம்** - இரணடு (2) கு எ —இதை ஒரு குபபிமடடை ஜலததில கரை தது அநதஜலததைக குழமபில கொடடவேணடியது

---

## 116. கததிரிககாயப் புளிககுழம்பு (ரஸவாஙகி).

**இளங்கததிரிககாய** - பதினெடடு (18) பலம —இதின காமபின முககாறு பாகததை நறுககிவிடடுத தனிததனி துணடுகளாககாமல நானகாயபபிளநது வைததுககொளளவேணடியது

**மிளகாய** அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, **கொததமலலிவிரை** - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, **உளுததம்பருபபு** இரணடு (2) பலம, **மிளகு** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, **வெநதயம்** - வீசம ($\frac{1}{16}$) பலம, **கொபபரைததுருவல** - இர ணடரைப ($2\frac{1}{2}$) பலம, **பொடிசெய்தவுபபு** - ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம — இவைகளில உபபைததவிர மறறப பதாரததஙகளை வெவவேறாயக கொஞசம நெயயையிடடு வறுததுககொணடு அவைகளில கொபபரைததுருவலைததவிர மறறவைகளை உரலிற

போட்டு இடித்து அதன்பின் கொப்பரைத் துருவலையுஞ் சேர்த்து மறுபடியும் கொஞ்சம் இடித்துப் பொடிசெய்துகொண்டு உப்பையும் அத்துடன் கலந்து மறுபடியும் கொஞ்சம் இடித்துக் கொண்டு பொடியை நன்றாய்ப் பிளந்து வைத்திருக்கும் கத்திரிக்காயில் சமமாய் நிரப்பி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இதை ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி,

மிளகாய் - கால் (¼) பலம், உளுத்தம்பருப்பு அரைப் (½) பலம், கடுகு - கால் (¼) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் காய்ந்திருக்கும் நெய்யில் 24-வது தாளித முறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயார்செய்து அப்பொடி நிரப்பி வைத்திருக்கும் கத்திரிக்காய்களை அதில் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து மூடி வைக்கவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் அரைப் (½) படி, புளி ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இவைகளை ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டு நன்மையாய்க் கரைத்துச் சோத்து கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுத் தாளிதத்தில் போட்டிருக்கும் காய் கொஞ்சம் வெந்தவுடனே அதாவது வதங்கினவுடனே அதில் கொட்டிக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து மறுபடியும் மூடிவைக்கவேண்டியது. கத்திரிக்காய் செம்மையாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு அதாவது ஜலம் கொஞ்சம் சுண்டினபின்,

வறுகடலைமா அரைப் (½) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்க் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் குழம்பில் தூவி மாவு தூவின ஒவ்வொரு தடவையும் கிளறிக்கொடுத்து, ஐந்து நிமிஷம் வரையில் கொதிக்கவிட்டு அடுப்பைவிட்டிறக்கி உபயோகிக்கவேண்டியது. அப்படிச்செய்யாமல் மாவு முழுமையும் ஒரே தடவையில் குழம்பில் போடுவதினால் அது எல்லாவிடத்திலும் கலவாமல் உருண்டையாய் ஒரேயிடத்தில் நின்றுவிடும்.

---

## 117 வற்றல்களின் குழம்பு.

சுண்டை, பாகல், மணத்தக்காளி, கருமத்தம் முதலிய காய்களின் வற்றல்களைக்கொண்டும், பாகற்காய், சுண்டைக்காய் முதலிய கசப்பான காய்களைக்கொண்டும் பின்வருமாறு புளிக்குழம்பு செய்யலாம்.

நல்லஜலம் - அரைப் (½) படி, புளி - ஒன்றரைப் (1½) பலம். — இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துச் சோத்து கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உப்பு - முக்கால் (¾) பலம், குழம்புப்பொடி - அரைப் (½) பலம், வெல்லம் - அரைக்கால் (⅛) பலம், அரிசிமா - கால் (¼) பலம் — இந்த

நான்கு சாமான்களையும் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் கரைத்த புளியில் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒரு (1) பலம்.—இதை முக்கால்படி ஜலம் கொள்ளும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின் மேல்வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்—இதைக் கிள்ளி அந்தக் காய்ந்த நெய்யில் போடவேண்டியது மிளகாய் பாதி வறுபட்டபின்,

கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இதை அதில்போட்டு அதுவும் பாதி வெந்தவுடனே,

ஏதாவதொருவற்றல் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்—இதைக் கடுகுடன்போட்டுக் கருகிப்போகாமல் பக்குவமாய் வறுத்துக்கொண்டு,

மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ எ—இதையும் அந்தத் தாளிதத்தில் போட்டு மேலே தயாராகவைத்திருக்கும் கரைத்த புளியை அதில் கொட்டிக் கரண்டியினால் செம்மையாகக் கலந்து கொடுத்து நன்றாய்க் கொதித்தபின் அதாவது ஜலம் கொஞ்சம் சுண்டியபின் கீழே இறக்கிக்கொண்டு,

காயம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ எ—இதை ஒரு ரூபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவைக் குழம்பில் விடவேண்டியது

காய்ப்பான காய்களைமட்டும் முதலில் கொஞ்சம் எண்ணெயைவிட்டு நன்றாய் வதக்கிக்கொண்டு பின்பு மேற்சொல்லிய குழம்பைப்போலவே செய்யவேண்டியது ஆனால் சுண்டைக்காயை வதக்குவதற்கு முன் அதை நசுக்கி விதைகளைப்போக்கி ஜலத்தில் நன்றாய்க் கசக்கிக் கழுவி ஜலத்தை வடித்துவிட்டுப் பின்பு வதக்கவேண்டியது இவ்வாறு வதக்கிய காய்களைத் தாளிதத்தில் போடுகையில் அத்தாளிதம் பக்குவமானதின் குறிப்பாகிய கடுகுவெடித்தலின் சத்தம் நின்றிருக்கவேண்டும் அத்தருணத்தில் வதக்கின காய்களையும் மஞ்சள்பொடி காயம் கலந்த கரைத்தபுளி முதலியவைகளையும் போட்டுப் பின்பு மற்றக் காரியங்களைச் செய்யவேண்டும்

## 118 வெந்தயக்குழம்பு.

இக்குழம்பைச் செய்யவேண்டுமானால் ஒருபலம் வெந்தயத்தைக் கால்பலம் நல்லெண்ணெயைவிட்டு வறுத்துக்கொண்டு 117-வது குழம்பின் கடைசிப் பாராவில் சொல்லிய வதக்கின பாகற்காய் சுண்டைக்காய் இவைகளைக்கொண்டு குழம்பு செய்வதுபோலவே இந்தவறுத்த வெந்தயத்தைக்கொண்டும் குழம்பு செய்யவேண்டியது

## 119. வெண்டைக்காய்ப் புளிக்குழம்பு.

வெண்டைக்காய் - ஒன்பது (9) பலம் —இதை இளசாய்ப்பார்த்துக் காம்புகளை எடுத்துவிட்டு, முட்கள் இருந்தால் தேங்காய்நார் அல்லது கோணிப்பட்டையைக்கொண்டு தேய்த்துவிட்டு விரலை விரலையாய் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்லஜலம் - அரைப் (½) படி, புளி - ஒன்றரைப் (1½) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துச் சேர்த்து கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்தெறிந்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

உப்பு - ஒரு (1) பலம், இதைக் கரைத்தபுளியிற் போட்டுப் பின்பு, மிளகாய் - காலேயரைக்கால் (⅜) பலம், கொத்துமல்லிவிரை கால் (¼) பலம், சீரகம் அரைக்கால் (⅛) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (⅛) பலம், வெந்தயம் - அரைக்கால் (⅛) பலம் —இவைகளைக் கொஞ்சம் நெய் அல்லது நல்லெண்ணெயை விட்டுத் தனித்தனியே வறுத்துப் பொடிசெய்து கரைத்தபுளியிற் போடவேண்டியது.

தேங்காய்த்துருவல்-இரண்டு (2) பலம், தேய்த்தஉளுந்து அரைப் (½) பலம், அரிசி அரைப் (½) பலம் —இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் தனித்தனியே கொஞ்சம் எண்ணெயைவிட்டுவறுத்து ஒன்றாய்ச் சேர்த்துக்கொண்டு கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து அரைத்துக் கரைத்தபுளியிற் கலந்துகொடுக்க வேண்டியது. பின்பு,

நெய் அல்லது எண்ணெய் ஒன்றரைப் (1½) பலம் —இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலவிட்டுக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - அரைக்கால் (⅛) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (⅛) பலம் —இவ்விரண்டையும் காய்ந்த எண்ணெயில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாராகி நறுக்கிவைத்திருக்கும் வெண்டைக்காயை அதிற் போட்டுக் கருகிப்போகாமல் செம்மையாய் வதக்கிக்கொண்டு சம்பாரங்கலந்து வைத்திருக்கும் கரைத்தபுளியை வெண்டைக்காயிற் கொட்டிச் செம்மையாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின் கீழே இறக்கிக்கொள்ள வேண்டியது.

இதைப்போலவே பாகற்காயைக்கொண்டும் குழம்புசெய்யலாம்.

---

## பலவகைப் பருப்புக் குழம்புகள்.

நமது ஆகாரத்திற்குரிய அன்னத்திற்கு அநுபானமான பருப்பு, பச்சடி, புளிக்குழம்பு முதலிய பதார்த்தங்களைப்போல இதுவும் ஒரு உருசிகரமான அநுபான பதார்த்தமாயிருக்கின்றது.

## ஸாதா பருப்புக்குழம்பு.

**நல்லஜலம்** - இரண்டு (2) படி, நெய் அல்லது எண்ணெய் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், மஞ்சட்பொடி - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம் — இவற்றுள் ஜலத்தை மூன்றுபடி ஜலங்கொள்ளுகிற ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டுக்காய்ச்சி அது கொதிக்கண்டவுடனே எண்ணெய் அல்லது நெய், மஞ்சட்பொடி இவைகளையும் போட்டு,

**துவரம்பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) படி — இதைக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் கொட்டி மூடிவைத்திருந்து பருப்பு நன்றாய் வெந்தபின்,

**ஜலம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, புளி - ஒன்றரை ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற்போட்டுக் கரைத்துச் சோது கொட்டை முதலியவைகளைப் போக்கிவிட்டு வெந்த பருப்பில் போட்டுப் பின்பு,

**உப்பு** - ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) பலம், வெந்தயம் - அரை ($\frac{1}{2}$) ரூ எ — இவற்றில் வெந்தயத்தைமட்டு எண்ணெயில் சிவக்கும்படி வறுத்தும் உப்பைப்பொடித்தும் குழம்பிற் கொட்டி அது நன்றாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

**அரிசிமா** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **மிளகாய்** - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம் — இவைகளில் மாவை வீசம்படி ஜலத்தில் கரைத்தும், மிளகாயை எண்ணெயில் கருஞ்சிவப்பாய் வறுத்துக் கசக்கியும் கொதிக்கும் குழம்பிற்போட்டுக் கலந்துகொடுத்து இரண்டு கொதிகண்டபின், **கருவேப்பிலை** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் தணலிலவாட்டிக் குழம்பிற்போட்டு உடனே,

**நெய் அல்லது எண்ணெய்** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து குழம்பிற்கொட்டி உபயோகிக்கவேண்டியது

---

## 120. பருப்புக் குழம்பு.

**நல்லஜலம்** - நான்கு (4) படி — இதை ஆறுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சவேண்டியது

**துவரம்பருப்பு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **நெய்** - ஒரு (1) பலம், **மஞ்சள்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப் போட்டு அதுவும் கொதிக்கத் தொடங்கினபின் ஓர் பாத்திரத்தைக்கொண்டு மூடிவைக்கவேண்டியது

**மிளகாய்** - முக்காலேயரைக்கால் ($\frac{7}{8}$) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயில் பக்குவமாய் வறுத்துக்கொண்டு,

**கோத்துமல்லிவிரை** - அரைப (½) பலம், **மிளகு** அரைக்கால (⅛) பலம், **சீரகம்** - வீசம (1/16) பலம், **வெந்தயம்** - அரைக்கால (⅛) பலம், **கொப்பரைத்துருவல்** இரண்டரைப (2½) பலம், **இலவங்கப்பட்டை** * - அரைக்கால (⅛) பலம —இந்தப பதாாத்தங்களை வெவவேறாயக் கொஞசம நெய் அல்லது எணணெயில வறுத்துக் கொணடு முனனால வறுத்துவைத்திருக்கும மிளகாயையும சோத்து ஒன்றாயக் கலந்து அமமி அல்லது ஆட்டுக்கல்லிலபோட்டு வெணணெயபோல அரைத்து ஒரு பாத்திரத்தில வைத்துக் கொள்ளவேணடியது

**நலலஜலம்** கால (¼) படி, புளி மூன்று (3) பலம —இவவிரண்டையும ஒரு ஈயமபூசின பாத்திரத்தில போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அரைத்து வைத்திருக்கும சமபாரத்தை அப்புளிஜலத்தில கலந்து அடுப்பினமேலில வைத்துக் காயச்சவேணடியது

**பொடிசெயதவுப்பு** - இரண்டேகால (2¼) பலம —இதைக் கொதித்துக் கொணடிருக்கும காாங்கலந்த கரைத்தபுளியில போட்டுக்கொஞசநேரத்திறகுப பின், அடுப்பினமேலில வெந்துகொணடிருக்கும பருப்புச செமமையாய வெந்தபதம பாாத்துக்கொணடு, அந்த வெந்தபருப்பை அதன ஜலத்துடன எனறால கட்டுடன கொதித்துக்கொணடிருக்கும கரைத்தபுளியிற்கொட்டி நன்றாயக் கலந்துகொடுத்து மறுபடியும கொதிக்கவிட்டுக் கொஞசம நேரம் சுணடியபின அந்தக்குழமபில கொஞசத்தைக் கரணடியால எடுத்து அதிலேயே கொட்ட அது ஜலமபோலிருந்தால,

**ஜலம்** அரைக்கால (⅛) படி, **அரிசிமா** ஒனறரை (1½) பலம —இவவிரணடையும ஒர பாத்திரத்தில போட்டுக் கரைத்துக் குழமபிலகொட்டி உடனே கிளறிக்கொடுக்க வேணடியது பிறகு கொஞசநேரத்திறகுப்பின ஒருகொதி கணட உடனே அந்தப பாத்திரத்தைக் கீழே இறக்கிக்கொணடு,

**நெய** ஒரு (1) பலம், **மிளகாய** - கால (¼) பலம், **கடுகு** - கால (¼) பலம்.— இந்த மூனறு பதாாத்தங்களையும கொணடு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம தயாாசெயது குழமபிறகொட்டி உடனே தாளிதம தயாாசெயத கரணடியைக்கொணடு கிளறவேணடியது பின்பு,

**காயம்** - இரணடு (2) கு ன.—இதை ஒரு ரூபாயெடை ஜலத்திலகரைத்துக் குழமபிலவிட்டுப பின்பு உபயோகிக்கவேணடியது

---

* இப்பட்டையைச சிலா சோப்பதிலலை அப்படிப பிரியமிலலாதவாகள அதை நீக்கி விடலாம.

## 121. காய்கிழங்குகளின் பருப்புக்குழம்பு.

பூசணிக்காய், பரங்கிக்காய், வெள்ளரிக்காய், முருங்கைக்காய், கத்திரிக்காய் முதலிய காய்களைக்கொண்டும், உருளைக்கிழங்கு, முள்ளங்கிக் கிழங்கு முதலிய கிழங்குகளைக்கொண்டும் பின்வருமாறு குழம்பு செய்யலாம்

ஏதாவது ஓர் வகைக்காய் அல்லது கிழங்கு - பதினெட்டு (18) பலம் — இதின் காம்பு முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்லஜலம் - நான்கு (4) படி —இதை ஆறுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் தவலையிலவிட்டு அடுப்பின்மேலவைத்துக் காய்ச்சி,

துவரம்பருப்பு - அரைப் (½) படி, நெய் அல்லது எண்ணெய் ஒரு (1) பலம், மஞ்சள்பொடி-அரைக்கால(⅛)பலம் —இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப் போட்டு அதின்மேல் ஒருபாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து பருப்பு புக்காறபாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு நறுக்கிவைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கைப் பருப்புடன்போட்டு மறுபடியும் மூடி வைக்கவேண்டியது

மிளகாய் - அரையே அரைக்கால (⅝) பலம், கோத்துமல்லிவிரை - அரைப் (½) பலம், மிளகு - கால் (¼) பலம், சீரகம் - அரைக்கால (⅛)பலம், வெந்தயம் - அரைக்கால் (⅛) பலம், தேயத்தளளு - ஒரு (1)பலம், தேங்காய்த்துருவல் இரண்டு (2) பலம் —இந்தப் பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெய் விட்டு வறுத்துக்கொண்டு பின்பு ஒன்றாய்க்கலந்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் ஜலத்தைவிட்டு வெண்ணெய்போலரைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நல்லஜலம் - கால் (¼) படி, புளி-மூன்று (3) பலம் —இவ்விரண்டையும் இரண்டரைப்படிஜலம் கொள்ளும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலபோட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்தெறிந்துவிட்டு அதில அரைத்துவைத்திருக்கும் காரமொத்தையைப் போட்டுக் கலக்கி அடுப்பின்மேலவைத்துக் காய்ச்சி அதுவும் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே, பருப்புடன் வெந்து கொண்டிருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கு செம்மையாய் வெந்த பதம் பார்த்துக்கொண்டு காய் அல்லது கிழங்கு பருப்பு இவ்விரண்டையும் அதன் ஜலத்துடன் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் சம்பாரங்கலந்த கரைத்த புளியில் கொட்டிக் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது. குழம்பு அப்பாத்திரத்திற்குக் குறைவாயிருந்தால் அது நிரம்புமளவு ஜலத்தைக்கொட்டிக் கலந்து கொடுக்கவேண்டியது

உப்பு - இரண்டேகால (2¼) பலம்.—இதை அந்தக குழம்பில போட்டு அது செம்மையாயக கொதித்துக கொஞ்சம சுணடியபின,

நல்லஜலம் - அரைககால (⅛) படி, அரிசிமா - ஒரு (1) பலம —இவவிர ணடையும ஒன்றாயக கரைத்துக குழம்பிலகொட்டிக கரணடியி னால உடனே கிளறிககொடுககவேணடியது இல்லாவிட்டால மா உருணடையாயக கட்டிபபோம. இவவாறு மாவைக கரை த்துக கொட்டியபின ஒருகொதி கண்டவுடனே,

நெய் அல்லது எண்ணெய - ஒன்றரைப (1½) பலம், மிளகாய் - கால (¼) பலம், கடுகு - கால (¼) பலம்.—இவைகளைககொணடு ஓர கரண டியில 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம தயாரசெயது கொணடு குழம்பில கொட்டிக கீழே இறககிககொளளவேண டியது அந்தக குழமபானது இரணடரையபடியளவேயிருந் தால வெகு ருசியாயிருககும

காயம் - இரணடு (2) கு ன —இதை ஒரு ரூபாயெடை ஜலத்தில கரை த்து அந்தச சலத்தைக குழம்பிலவிட்டுக கலந்து உபயோகிகக வேணடியது

---

## 122. வற்றலகளின பருப்புக் குழம்பு.

கத்திரிககாய வற்றல, கொத்தவரைககாய வற்றல, சுணடைககாய வற்றல, பாகறகாயவற்றல, மணத்தககாளிககாயவற்றல, முதலிய வற றலகளைககொணடும பினவருமாறு பருப்புககுழம்பு செயயலாம

நல்லஜலம் - அரைப (½) படி, புளி - ஒன்றரைப (1½) பலம —இவவிரண டையும ஓர ரயமபூசின பாத்திரத்தில போட்டுக கரைத்துக கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உளுத்தம்பருப்பு அரைப (½) பலம், தேயத்த எள்ளு - அரைப (½) பலம், மிளகு - அரைப (½) பலம், மிளகாய அரைககால (⅛) பலம், தேஙகாயததுருவல் - கால (¼) பலம்.—இவைகளை அரைபபலம நெயயில தனித்தனியே வறுத்துககொணடு ஒன்றாயக கலந்து வெணணெயபோலறைத்துக கரைத்துவைத்திருககும புளியில கலந்து அடுப்பினமேலவைத்துககாயசசவேணடியது

வெந்ததுவரம்பருப்பு * - இரணடு (2) கரணடியளவு —இதைக கொதித துககொணடிருககும சமபாரஙகலந்த கரைத்த புளியுடனபோ ட்டுக கொதிககவிடவேணடியது

---

* பருப்பு, ரஸம முதலியவைகளுககாகப பருப்பை வேகவைப்பதாயிருநதால அதறகாகப போடும பருப்புடனபினனும வீசம (1/16) படி பருப்பை அதிகமாயப போ ட்டு அது வெந்தபின அதில இரணடு கரணடியளவை எடுத்துவைத்திருந்து அல்லது அதறகாகவே வீசம (1/16) படி பருப்பை வேகவைத்து இககுழம்பில போடவேணடி யது என்று அறிக

உப்பு முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம் — இதையும் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் குழம்பிலேபோட்டு அது கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

ஏதாவது ஒருவகை வற்றல் அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இதை அரைப்பலம் நெய்யில் வறுத்துக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் குழம்பில் போட்டுக் கரண்டியின் தலையினால் செம்மையாய் மசித்துப் பின்பு,

ஜலம் கால் ($\frac{1}{4}$) படி, கடலைமா ஒரு (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு பாத்திரத்திற்போட்டுக் கரைத்துக் குழம்பிலே கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்து அது ஒரு கொதிக்கவிட்டபின்,

நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் — இப்பதார்த்தங்களைக் கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து குழம்பில் கொட்டவேண்டியது

காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இதை ஒருரூபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவைக் குழம்பில் விடவேண்டியது

---

## 123 சேப்பங்கிழங்குப் பருப்புக்குழம்பு

ஜலம் - இரண்டேகால் ($2\frac{1}{4}$) படி, புளி ஒன்றரை ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற்போட்டுச் செம்மையாயக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இதைக் கரைத்தபுளியில் போட்டுப் பின்பு,

ஆமணக்கிலை † பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதை நறுக்கி ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் கரைத்தபுளியில் போட்டு, உடனே,

சேப்பங்கிழங்கு பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதையும் கரைத்தபுளியில் ஆமணக்கிலையுடன்போட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துச் செம்மையாய் வேகவைத்துக் கீழே இறக்கி, சேப்பங்கிழங்கைமட்டும் எடுத்துக்கொண்டு மற்றவைகளைக் கொட்டிவிட்டு எடுத்துவைத்திருக்கும் சேப்பங்கிழங்கைக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக்கழுவி மேற்றோலைகளை உரித்துவிட்டு வில்லைவில்லையாய் நறுக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது மேற்சொல்லிய விதப்படிப் பக்குவப்படுத்துவதினால் சேப்பங்கிழங்கின் காறல்குணம்போம்

நல்ல ஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, புளி - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசினபாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

---

† இவ்விலையைப் போடுவதினால் நமைச்சல் குணமுள்ள கிழங்குகளின் காறல் நீங்கும் இலையைப் பலர் போடுவதில்லை. போடுவதே உத்தமம்.

உப்பு - ஒரு (1) பலம் — இதைக் கரைத்தபுளியிற் போட்டு அடுப்பின் மேல்வைத்துக் காய்ச்சிக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கையில்,

வெந்த துவரம்பருப்பு - * இரண்டு (2) கரண்டியளவு — இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் கரைத்தபுளியிற் போட்டு அத்துடன் தயாராக்கி வைத்திருக்கும் சேப்பங்கிழங்கையும் போட்டு மூடி வைக்கவேண்டியது.

மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கொத்துமல்லிவிரை - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், மிளகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கொப்பரை ஒரு (1) பலம், தேய்ந்த எள்ளு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளை ஒன்றரைப்பலம் நெய்யில் தனித்தனியே வறுத்துப் பின்பு நன்றாய்க்கலந்து வெண்ணெயைப்போலரைத்துக் கால்படி ஜலத்திற் கரைத்துக் குழம்பிற் கொட்டி அதுவுங் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

அரிசிமா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்திற் கரைத்துக் குழம்பிற்கொட்டி உடனே கிளறிக்கொடுத்து ஒரு கொதி கண்டபின்,

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இம்மூன்றையுங்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து குழம்பிற் கொட்டவேண்டியது.

காயம் இரண்டு (2) கு எ — இதைத் தாளித்துக் கொட்டுவதற்கு முன் ஒரு ரூபாயெடை ஜலத்திற் கரைத்துக் குழம்பிற் கொட்டவேண்டியது.

## 124. குருமத்தங்காய் (சுக்கங்காய்) பருப்புக்குழம்பு.

நல்லஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, புளி ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இந்த இரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு 122-வது வற்றல் பருப்புக் குழம்பிற்குத் தயாராக்கின சம்பாரம் அல்லது காரத்தைப்போலவே தயாராக்கிக் கரைத்தபுளியிற் கலந்து அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது. ஆனால் தயாராகுஞ் சம்பாரத்தில் மிளகைத் தள்ளிவிட்டு அதற்குப்பதிலாய்,

பச்சைமிளகாய் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இதைச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கொஞ்சம் நெய்யிற் போட்டு வதக்கிக் குழம்பிற் கொட்டவேண்டியது.

---

* பருப்பு, ரஸம் முதலியவைகளுக்காகப் பருப்பை வேகவைப்பதாயிருந்தால் அதற்காகப் போடும் பருப்புடன் பின்னும் வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி பருப்பை அதிகமாய்ப் போட்டு அது வெந்தபின் அதில் இரண்டு கரண்டியளவை எடுத்துவைத்திருந்து அல்லது அதற்காகவே வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி பருப்பை வேகவைத்து இக்குழம்பிற் போடவேண்டியது என்று அறிக.

வேகந்த துவரம்பருப்பு * - இரண்டு கரண்டியளவு.—இதைக் குழம்பில் போட்டு இதன் மற்றப் பாகங்களைக் வற்றலகளின் பருப்புக் குழம்பிற்குச் செய்ததுபோலவே செய்யவேண்டியது. ஆனால் வற்றலுக்குப் பதிலாய் அந்தவிடத்தில் 8 பலம் பச்சைக் குரு மத்தங்காயை அதன் தோலமுதலியவைகளைப் போக்கி நறுக்கி வேகவைத்துக் குழம்பில் போடவேண்டியது

---

## 125. கருவேப்பிலைக் குழம்பு.

நல்லஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, புளி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் —இவவிரண்டையும் ஓர் ஏனமபூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் —இதைக் கரைத்தபுளியில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

மிளகாய - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், நெய - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், மிளகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கருவேப்பிலை அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் —இவைகளை இதிற்சொன்ன நெய்யைக்கொண்டு வெவவேறாய் வறுத்துக்கொண்டு பின்பு ஒன்றாயக் கலந்து கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெயபோலரைத்துக் கொண்டு கரைத்த புளியிற்கலக்கிக் காய்ச்சவேண்டியது அது செம்மையாயக் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின,

நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளைக் கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து குழம்பில் கொட்டவேண்டியது

காயம் - இரண்டு (2) கு எ —இதை ஒருருபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்துக்குழம்பில் கொட்டவேண்டியது

---

## 126. பருப்புருண்டைக் குழம்பு.

துவரம்பருப்பு-மூன்றுவீசம் ($\frac{3}{16}$) படி —இதைக்கொஞ்சநேரம் ஊறவைத்திருந்து செம்மையாயக்களைந்து வடியவைக்கவேண்டியது

பச்சைமிளகாய் - இரண்டு (2) பலம், பச்சைக்கொத்துமல்லி - ஒரு (1) பலம், உப்பு - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், இஞ்சி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், காயம் - மூன்று (3) கு. எ, தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், எலுமிச்சம்பழம் - மூன்று (3) —இப்பதார்த்தங்களில் எலுமிச்சம்பழந்தவிர மற்றப் பதார்த்தங்களை வடியவைத்திருக்கும் துவரம்பருப்புடன் கலந்து செம்மையாய அரை

---

* இதன் விவரத்தை 181-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பினால் அறிக.

த்து அந்த மொந்தையில் மேற்சொல்லிய மூன்று எலுமிச்சம் பழங்களையும் பிழிந்து கலந்துகொடுத்து அந்த மொந்தையை உள்ளங்கையகலமும் விரலகனமும் உள்ள இரண்டு அல்லது மூன்று அடைகளாகத்தட்டி, ஒரு வாழையிலைத் துண்டிற்குக் கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயைத்தடவி அதில் அந்த அடைகளைவைத்து இட்டிலியைப்போல ஜலத்தின் * ஆவியில் வேகவைத்து ஆறிச் சிறு சிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - இரண்டு (2) பலம் — இதை ஒரு இருப்பு வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி, காய்ந்த நெய்யில் மேலே தயாராகவைத்திருக்கும் பருப்படைத் துண்டுகளைப்போட்டுப் பக்குவமாய் வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்லஜலம் - ஒரு (1) படி, புளி - முக்கால் (3/4) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உப்பு - அரைப் (1/2) பலம் — இதை அந்தக் கரைத்தபுளியில் போடவேண்டியது. பின்பு,

மிளகாய் அரைக்கால் (1/8) பலம், கொத்துமல்லிவிரை - கால் (1/4) பலம், மிளகு - அரைக்கால் (1/8) பலம், தேங்காயத்துருவல் - ஒரு (1) பலம், தேயத்தளளு அரைப் (1/2) பலம் — இந்தப் பதார்த்தங்களை வெவ்வேறாயக் கொஞ்சம் நெய்யில் பக்குவமாய் வறுத்துக்கொண்டு, பின்பு ஒன்றாய்க் கலந்து வெண்ணெய்போல அரைத்துக் கரைத்தபுளியுடன் கலந்து, அடுப்பின்பேரில் வைத்துச் செம்மையாய்க் கொதிக்கச்செய்து அது கொஞ்சம் சுண்டியபின் வறுத்துவைத்திருக்கும் பருப்படைத்துண்டுகளை அதிற்போட்டுப் பின்னும் கொஞ்சநேரம் கொதித்தபின்,

நெய் - அரைப் (1/2) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (1/8) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (1/8) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாரசெய்து குழம்பில் கொட்டவேண்டியது.

பெருங்காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இதை இரண்டு ரூபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்துக் குழம்பில்விட்டு உபயோகிக்கவேண்டியது.

---

## 127. வெங்காயப் பருப்புக்குழம்பு.

வெங்காயம் - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதைப் பெருங்கிழங்குகளாகக் கொண்டுவந்து நல்லதண்ணீரின்மேல் அவைகளைப் போட்டு

* இவ்விட்டிலியை ஜலத்தின் ஆவியினால் வேகவைக்கும் விதத்தைப் பின்னால் பலவகை இட்டிலியைப்பற்றிச் சொல்லுமிடத்தில் முதல் இட்டிலியைப் பார்க்க.

அக்கிழங்குகளின்மேலும் தணலைப்போட்டுக் காந்திப்போகாமல் சுட்டு எடுத்துக்கொண்டு, தோலை யுரித்து அடியையும் நுனியையும் நறுக்கி இரண்டாகப் பிளந்து நடுவிலிருக்கும் குருத்து அல்லது முளையையும் எடுத்துவிட்டு மெல்லிய வெள்ளைத் துணியில் முடிப்புக்கட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - மூன்று (3) படி —இதை ஒரு பாத்திரத்திலிவிட்டு காய்ச்சி,

சோளம்நொய * அரைப் (½) படி —இதை அடியினபோல கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் கொட்டிக் கலந்து அதில் வெங்காய முடிப்பையும் போட்டுக் கொஞ்சநேரம் செம்மையாயக் கொதித்தபின்,

நல்லஜலம் - இரண்டு (2) படி —இதை இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலவிட்டுக் காய்ச்சி ஜலம் காய்ந்தவுடனே,

துவரம்பருப்பு - கால் (¼) படி, நெய் - அரைப் (½) பலம், மஞ்சள்பொடி - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம் —இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாகக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டு மூடிவைத்திருந்து, பிறகு பருப்பு முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு சோளக்கஞ்சியில் வெந்துகொண்டிருக்கும் வெங்காய முடிப்பை எடுத்தவிழ்த்து ஜலத்தில் செம்மையாயக் கழுவி, வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பிலபோட்டு மூடி வைக்கவேண்டியது

மிளகாய - முக்கால் (¾) பலம், கொத்துமல்லிவிரை - அரைப் (½) பலம், மிளகு கால் (¼) பலம், சீரகம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், தேங்காயத்துருவல் - மூன்று (3) பலம் —இப்பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்யில வறுத்துக்கொண்டு, பின்பு ஒன்றாயக் கலந்து கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெயபோல அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்லஜலம் - அரைப் (½) படி, புளி - மூன்று (3) பலம் —இவவிரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில போட்டுக் கரைத்துக் கோதுகொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அரைத்துவைத்திருக்கும் சம்பாரமொத்தையைக் கரைத்தபுளியில கலக்கி பருப்புடன் வெந்துகொண்டிருக்கும் வெங்காயமும் அந்தப்பருப்பும் வெந்தபதம் பார்த்து அதில சம்பாரங்கலந்த கரைத்தபுளியைக் கொட்டி உடனே,

* இச்சோளத்தைக் கஞ்சியாக்கி யதில வெங்காயத்தை முதலில வேகவைப்பது அவவெங்காயத்தின் நாற்றம் போவதற்கேயாம் சிலா அதன நாற்றத்தைப்போக்கக் கொஞ்சம் நெய்யில வதக்குகிறதும உண்டு ஆனால் சோளக்கஞ்சியில வேகவைப்பதே உத்தமம்.

**உப்பு** - இரண்டு (2) பலம —இதை யநதக குழமபிலபோடடுச செம்மை யாயககலநது கொதிககவிடடு அது கொஞசம சுணடியபின,

**நல்லஜலம்** - கால (¼) படி, **அரிசிமா** - ஒரு (1) பலம —இவவிரணடை யும கரைதது, கொதிததுககொணடிருகக்ும குழமபிலகொடடி உடனே கலககிககொடுதது ஒரு கொதிகணடபின,

**நெய** - ஒரு (1) பலம, **மிளகாய** - அரைககால (⅛) பலம, **கடுகு** - கால (¼) பலம —இவைகளைக கொணடு 24-வது தாளித முறைபபடி தாளிதம தயாரசெயது குழமபில கொடடவேணடியது பினபு,

**பெருங்காயம்** - இரணடு (2) குனறி —இதை ஒரு சிறியவளவு ஜலததில கரைததுக குழமபிலவிடடு இறககிவைததுககொளள வேண டியது

---

## பலவகை மோர்க்குழம்புகள்.

இது நமது ஆகாரததிறகுரிய அன்னததிறகு அநுபானமான பருபபு, பசசடி, புளிககுழமபு, பருபபுககுழமபு முதலிய பதாாததங களைபபோல இதுவும ஒரு ருசிகரமான அநுபான பதாாததமாயிருக கின்றது

---

## 128. ஸாதா மோர்க்குழம்பு.

**தயிா** - ஒரு (1) படி —இதை நாறறமிலலாமல கடடியாயும புளிபபாயு மிருககிறதாயப பாாதது இரணடரைபபடி ஜலம கொளளுகிற ஓா ஈயமபூசின பாததிரததில விடடு,

**நல்லஜலம்** - கால (¼) படி — இதை ஈயமபூசின பாததிரததிலிருககுந தயிரில கொடடி மததினால செமமையாயக கடைநதுவைத துககொளளவேணடியது

**உபபு** - முககால (¾) பலம, **அரிசிமா** கால (¼) பலம, **மஞசளபொடி** - அரைககால (⅛) குனறி—இமமூனறையும ஒனறியொனறாய, ஒன றாய ஈயமபூசின பாததிரததிலிருககும கடைநத மோரில போ டடு,

**மிளகாய** அரைப (½) பலம, **கடலைபபருபபு** - ஒனறரைப (1½) பலம, **தேங்காயததுருவல**- ஒனறரைப (1½) பலம —இம மூனறு பதாாத தங்களில கடலைபபருபபை மடடும ஊறவைததிருநது அது செமமையாய ஊறியபின மறற இரணடு சாமானகளையும ஒன றாய்ச சோததுககொணடு கொஞசம ஜலததைத தெளிதது வெணணெயபோ லரைதது ஈயமபூசின பாததிரததிலிருககும தயிரில கலககி அநதப பாததிரததை அடுபபினமேல வைதது உடனே

**பசசைமிளகாய** - முககால ($\frac{3}{4}$) பலம, **பசசைக்கொத்துமல்லி** - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம —இவவிரணடையும சிறிது சிறிதாய நறுககி அடுபபின பேரிலிருககும மோரககுழமபில போடடுக கலநது கொடுககவேணடியது பினபு இதைப பொஙகும வரையில கொதிகக வைததுப பினபு,

**சீரகம்** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம —இதை உளளஙகையில போடடுக கசககி அநத மோரககுழமபில போடடு மறறொருதடவைத துழாவிக கொடுததுப பினபு,

**கருவேபபிலை** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம —இதைக கொததுடன கொஞசம தணணிலவாடடி அநத மோரககுழமபில போடடுப பொஙகிப போகாமல இரணடு நிமிஷம அடுபபினமேலேயே வைததிருநது பினபு கீழே இறககி வைததுககொணடு,

**நெய** - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, **மிளகாய** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, **கடுகு** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம —இநத மூனறு பதாாததஙகளையுங கொணடு 24-வது தாளித முறைபபடி தாளிதம தயாாசெயது குழமபில கொடடவேணடியது

---

## 129 ஸாதா பச்சை மோரககுழம்பு.

**தயிா** - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி —இதை ஒரு ஈயமபூசின பாததிரததில கொடடி அததுடன அரைககாலபடி ஜலததைவிடடுச செமமையாயக கடைநது வைததுககொளளவேணடியது

**உபபு** - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, **மஞசளபொடி** - வீசம ($\frac{1}{16}$) ரூ எ —இநத இரணடு பதாாததஙகளையும கடைநதுவைததிருககும தயிரில போடடவேணடியது பினபு,

**தேஙகாயததுருவல்** முககால ($\frac{3}{4}$) பலம, **கடுகு** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, **பச்சைமிளகாய** - முககால ($\frac{3}{4}$) பலம —இமமூனறு பதாாததஙகளையும அமமியில போடடுக கொஞசம ஜலததைதத தெளிதது வெணணெயபோல அரைததுத தயிரில கலககவேணடியது பினபு,

**நெய** - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, **மிளகாய** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, **உளுததம்பருபபு** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, **கடுகு** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இபபதாாததஙகளைககொணடு 24-வது தாளித முறைபபடி தாளிதம தயாா செயது பசசைமோரககுழமபில கொடடுவதறகுமுன கால ரூபாயெடை கருவேபபிலையை உருவித தாளிததததில போடடு அநத தாளிததததை மோரககுழமபில கொடடவேணடியது

---

## 130. கடலைமா மோர்க்குழம்பு.

**தயிர்** - ஒரு (1) படி —இதை ஒரு ஈயமபூசின பாததிரததில விடடுக கடைநது வைததுககொளளவேணடியது.

பொடிசெய்தவுப்பு - முக்கால (¾) பலம், வறுத்த மிளகாய்ப்பொடி - கால (¼) பலம், வறுத்த வெந்தயப்பொடி - அரைக்கால (⅛) பலம்.— இந்த மூன்று பதார்த்தங்களேயும் கடைந்த தயிரில போட்டு,

பச்சை கோத்துமல்லி - கால (¼) பலம், பச்சைமிளகாய் - அரைப (½) பலம் —இவவிரண்டையும் பொடிபபொடியாய நறுக்கிக் கொஞ்சம கையால நசுக்கிக் கடைந்த தயிரில போட்டவேண்டியது.

நல்லஜலம் - கால (¼) படி, புளி - அரைப (½) பலம்.—இவவிரண்டையும் ஒன்றரைபபடி ஜலம கொளளுகிற ஈயமபூசின பாததிரத திறபோட்டுக கரைததுக கோது கொட்டை முதலியவைகளே எடுததுவிட்டு,

கடலேமா - அரைப (½) பலம —இதைக கரைததபுளியில போட்டுச செமமையாயக கலநதுகொடுதது அநதப பாததிரததை அடுப பினமேலவைததுக காயசசவேணடியது

மஞ்சளபொடி - அரைககால (⅛) பலம —இதைக கொதிததுககொணடி ருககும கரைததபுளியில போட்டு, அது செமமையாயககொதி ததபின மேலே தயாரசெயது வைததிருககும காரம முதலிய வைகள கலநத கடைநததயிரை அதில கொட்டிச செமமை யாயக கலநதுசொடுதது அரையஙகுலம வறறுகிறவரையில கொதிககவைதது,

நெய அரைப (½) பலம், மிளகாய - அரைககால (⅛) பலம், கடுகு - அரைககால (⅛) பலம —இமமூன்றையுங கொணடு 24 வது தாளித முறைபபடி தாளிதம தயாரசெயது குழமபில கொட்ட வேணடியது

கருவேப்பிலே கால (¼) பலம —இதைக கொததுடன கொஞ்சம் நெருபபில வாட்டிக குழமபில போட்டுக கீழே இரககிவைததுக கொளளவேணடியது

---

## 131 கடலேமா பச்சை மோரககுழம்பு.

தயிர - அரைப (½) படி —இதை ஒரு ஈயமபூசின பாததிரததிலவிட்டுக கடைநது வைததுககொளளவேணடியது

பொடிசெய்த வுப்பு - காலேயரைககால (⅜) பலம், வறுத்தமிளகாயப்பொடி - அரைககால (⅛) பலம், மஞ்சளபொடி - வீசம (1/16) ரூ எ., வறுத்த வெந்தயப்பொடி - வீசம (1/16) பலம், கடலேமா - அரைப (½) பலம —இநதபபதாரததஙகளே ஒனறினபின ஒன்றாயக கடைநத தயிரில போட்டுப பினபு,

பசசை மிளகாய - அரைப (½) பலம், பச்சைக்கோத்துமல்லி - அரைககால (⅛) பலம —இவவிரணடையும பொடிபபொடியாய நறுககித தயிரில் போட்டு மெதுவாயப பிசைநது கலந்துகொடுததபின,

நெய் - அரைப (½) பலம், மிளகாய - அரைககால (⅛) பலம், கடுகு - அரைககால (⅛) பலம —இவைகளைக கொண்டு 24 வது தாளித முறைபபடி தாளிதம தயாரசெயது மேறபடி குழமபில கொடடவேணடியது.

## 132. கடுகு தேஙகாய மோரககுழம்பு.

தயிர - ஒரு (1) படி —இதை ஒரு ஈயமபூசின பாததிரததில விடடுச செமமையாயக கடைநது வைததுககொளளவேணடியது

பொடிசெயதவுப்பு - முககால (¾) பலம, மஞசளபொடி - அரைககால (⅛) பலம —இவவிரணடையும கடைநததயிரில போடடு,

தேஙகாயததுருவல் - ஒனறரைப (1½) பலம, கடுகு - கால (¼) பலம, மிளகாய - கால (¼) பலம, ஊறின கடலைபபருபபு - ஒரு (1) பலம — இவறறை அரைததுத தயிரில கலககவேணடியது

பசசைமிளகாய - அரைப (½) பலம, பசசைகொததுமலலி அரைககால (⅛) பலம —இவவிரணடையும சிறுசிறு துணடுகளாய நறுககி கொஞசம நசுககிக காரயகலநத தயிரிலபோடடுக கலநது கொடுககவேணடியது மறறப பதாரததஙகளையும பாகஙகளையும 130-வது கடலைமா மோரககுழமபைபபோலவே செயய வேணடியது

## 133. காயகிழஙகுகளின மோரககுழமபு.

சாமபலபூசினிககாய, புடலஙகாய, வெணடைககாய, சுரைககாய, வெளளரிககாய முதலிய கயபபிலலாத காயகளையும, உருளைககிழஙகு, சேபபஙகிழஙகு முதலிய கிழஙகுகளையுஙகொணடு பின வருமாறு மோரககுழமபு செயயலாம

ஏதாவது ஒரு வகைக்காய அலலது கிழஙகு - பனனிரணடு (12) பலம — இதின காமபு முதலியவைகளை எடுததுவிடடுச சிறுசிறு துணடுகளாய நறுககிவைததுக கொளளவேணடியது

நலலஜலம் - கால (¼) படி —இதை ஒனறரைபபடி ஜலம கொளளுகிற ஒரு ஈயமபூசினபாததிரததில விடடுக காயசசிக கொதிததுக கொணடிருககையில நறுககிவைததிருககும காய அலலது கிழஙகின தானகளை அதிறபோடடு மூடிவைககவேணடியது

நல்லஜலம் அரைககால (⅛) படி, புளி - அரைப (½) பலம —இவவிரணடையும ஒரு ஈயமபூசின பாததிரததில போடடுக கரைததுக கோது கொடடை முதலியவைகளை எடுததுவிடடு,

உப்பு - முககால (¾) பலம, வறுத்தமிளகாயப்பொடி - அரைககால (⅛) பலம வறுததவெநதயபபொடி வீசப (1/16) பலம, மஞசளபொடி -

வீசம ($\frac{1}{16}$) பலம, **பச்சைமிளகாய்** - காலேயரைககால ($\frac{3}{8}$) பலம, **பசசைக்கோத்துமல்லி** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம —இபபதாாததஙகளில பசசைமிளகாய கொததுமலலி இவவிரணடைததவிர மறறவை களைக கரைததபுளியில போடடபினபு, பசசைமிளகாய கொததுமலலி இவவிரணடையும பொடிபபொடியாய நறுககிக கரைததபுளியில போடவேணடியது. பினபு,

**இஞ்சி** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம —இதின மேலதோலைச சீவிவிடடு நனருய அரைததுக கரைததபுளியில போடடுக கலநது,

**தயிர** - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி —இதைச செமமையாயக கடைநது ஈயமபூசின பாததிரததிலிருககும கரைதத புளியில கொடடிக கலநது கொதிதது வெநதுகொணடிருககும காய அலலது கிழஙகு முககாறபாகம வெநதபின ஈயமபூசின பாததிரததிலிருககும தயிர கலநத கரைததபுளியை அதில கொடடிக கொஞசம சுணடுகிற வரையில கொதிககசசெயது பினபு,

**கடலைமா** - ஒரு (1) பலம —இதைக கொஞசம ஜலததில கரைததுக கலககிக குழமபில கொடடிக கலநதுகொடுதது மறுபடியும ஒருகொதி வநதவுடனே முநதிய மோரககுழமபுகளுககுத தாளிதமும கருவேபபிலையும போடடதுபோலவே இதறகும போடவேணடியது

## 134 சேபபங்கிழஙகு மோர்க்குழம்பு.

**நல்லஜலம்** - இரணடு (2) படி, **புளி** ஒரு (1) பலம —இவவிரணடையும ஒரு ஈயமபூசின பாததிரததில போடடுக கரைததுவிடடு பினமேலவைததுக காயசசவேணடியது

**உபபு** - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம —இதைக காயநதுகொணடிருககும கரைதத புளியிறபோடடு,

**ஆமணக்கிலை** - * பனனிரணடு (12) பலம —இதைக கீரைநறுககுவது போல நறுககிக கரைததபுளியில போடடு,

**சேபபங்கிழங்கு** - பனனிரணடு (12) பலம — இதையும மேறபடி கொதிததுககொணடிருககும புளியில போடடு மூடிவைககவேணடியது கிழஙகு வெநதபதம பாாததுககொணடு, அடுபபைவிடடிறககிக கிழஙகுகளைமடடும பொறுககிககொணடு செமமையாயக கழுவி மேறறோலைப போககித துணடுதுணடாய நறுககி வைததுககொளளவேணடியது இவவாறு காறலைபபோககின

* இவவிலையைப போடுவதனால மைசசல குணமுளள கிழஙகுகளின காறல நீஙகும இதைச சிலா போடுவதிலலை போடுவதே உததமம.

கிழங்கைக்கொண்டு 133-வது மோர்க்குழம்பைச் செய்தது போல மற்ற பாகங்களையும் செய்யவேண்டியது.

---

## 135. காய் கிழங்குகளின் மற்ருெருவகைச் சாதா மோர்க்குழம்பு.

சாம்பல்பூசினிக்காய், புடலங்காய், வெண்டைக்காய் முதலிய காய்களையும் சேப்பங்கிழங்கு, உருளைக்கிழங்கு முதலிய கிழங்குகளையுங் கொண்டு பின்வருமாறு மோர்க்குழம்பு செய்யலாம் ஆனால் சேப்பங் கிழங்கைக்கொண்டு குழம்பு செய்கையில், முதலில் அதனைக் கீழே 134-வது குழம்பில் கிழங்கினைக்காரலைப் போக்கியதுபோல போக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

**ஏதாவது ஓர் வகைக் காய் அல்லது கிழங்கு** - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதனைக்காம்புமுதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுத் துண்டுதுண்டாய் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

**நல்லஜலம்** - கால் ($\frac{1}{4}$) படி —இதை ஒன்றரைப்படிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலவிட்டுக் காய்ச்சி ஜலம் கொதிக்கத்தொடங்கினவுடனே நறுக்கிவைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கை அதிற் போட்டு வேகவைக்கவேண்டியது.

**தயிர்** - ஒரு (1) படி.—இதை நாற்றமில்லாமலும் கட்டியாயும் புளிப்பாயுமிருக்கிறதாயப்பார்த்து இரண்டரைப்படிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலவிட்டு,

**நல்லஜலம்** - கால் ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் தயிரிலகொட்டிச் செம்மையாய்க் கடைந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது

**உப்பு** - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், **மஞ்சள்சள்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் தயிரில போட்டு,

**அரிசிமா** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் —இதையும் தயிரிலபோட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது பின்பு,

**மிளகாய்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **கடலைப்பருப்பு** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் கொஞ்சம் ஜலந்தெளித்து அரைத்துக் கொண்டு தயிரிற்கலக்கி அடுப்பின்பேரிலவைத்து உடனே,

**பச்சைமிளகாய்** - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், **பச்சைக்கோத்துமல்லி** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் —இவ்விரண்டையும் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கொஞ்சம் கையால் கசக்கி அடுப்பின்மேல காய்ந்துகொண்டிருக்கும் தயிரிற் போட்டுச் செம்மையாலக் கலந்துகொடுத்து

நன்றாய்க் கொதிக்கத் தொடங்கியபின் மேலே வெந்துவைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கு செம்மையாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு அதை இந்தக் கொதிக்கும் மோர்க்குழம்பிற்கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து இதுவும் செம்மையாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

**சீரகம்** - கால் (¼) பலம் — இதை உள்ளங்கையில் போட்டுக் கசக்கி மோர்க்குழம்பில் போடவேண்டியது பின்பு கருவேப்பிலை, தாளிதம் இவைகளைச் சாதா மோர்க்குழம்புக்குப் போட்டது போலவே இதற்கு போடவேண்டியது.

## 136. மிளகு சீரகப் பச்சைமோர்க்குழம்பு.

**தயிர்** - அரைப் (½) படி — இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலவிட்டு இத்துடன் அரைக்காலபடி ஜலத்தையும் சேர்த்துச் செம்மையாய்க் கடைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

**உப்பு** - அரைப் (½) பலம் — இதை அந்தத் தயிரிலபோட்டுக் கலந்து, **சீரகம்**-கால் (¼) பலம், **மிளகு** - கால் (¼) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்**- கால் (¼) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களில் தேங்காய்த் துருவலைத்தவிர மற்றவைகளைக் கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்து பின்பு எல்லாவற்றையும் ஜலத்தைவிட்டு வெண்ணெய் போலரைத்துத் தயிரிலகலக்கவேண்டியது பின்பு,

**கருவேப்பிலை** - அரைக்கால் (⅛) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் தணலில் வாட்டி மோர்க்குழம்பில் போடவேண்டியது. பின்பு,

**நெய்** - அரைப் (½) பலம் — இதை ஒரு கரண்டியில் விட்டுக் க்ரியச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

**அரிசி** - அரைக்கால் (⅛) பலம் — இதைக் காய்ந்தநெய்யில் போட்டுக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

**சீரகம்** - அரைக்கால் (⅛) பலம் — இதை வறுபட்டிருக்கும் அரிசியுடன் போட்டு காந்திப்போகாமல் சட்டபட வென்கிற சப்தத்துடன் சுபக்குவமாயத் தாளிதம் தயாரானவுடனே பச்சை மோர்க் குழம்பில் கொட்டிப் பரிமாறவேண்டியது

## எருபுளி அல்லது காளன்.

இது மலையாள தேசத்திற்குரிய போஜனத்தின் அநுபான வஸ்துவாய் இருக்கின்றது இத்தேசத்தாரில் பெரும்பானமையோர் இதை விரும்புகிறதில்லை

**நேந்திரங்காய் என்னும் வாழைக்காய்** - ஆறு (6) பலம், **சேனை** - பத்து (10) பலம்—இவற்றுள் நேந்திரங்காயின் அடி நுனி தோல் முதலிய

வைகளைபபோககிவிடடு இரணடாயப பிளநது ஒவவொரு அங்குல நீளமுளளதாயும, சேனையின தோலைபபோககி எலுமிசசஙகாயளவு பருமனுளள வைகளாயும தானஙகளாககி மேறசொனன நிறைபபடி நிறுததுவைததுககொணடு,

**மஞ்சட்பொடி** வீசம ($\frac{1}{16}$) ரூ எ, **புளித்தமோா** - வீசம ($\frac{1}{16}$) படி.— இவைகளை மேறசொலலிய காயகிழஙகு தானஙகளிறபோடடு நனறாயப பிசறிககொடுதது நலலஜலததைககொணடு கழுவிவிடடு அததானஙகளினமேல அரையஙகுலம நிறகுமபடியாய ஜலததைககொடடி அதில,

**உபபு** ஆறு (6) பலம, **மஞ்சட்பொடி** கால ($\frac{1}{4}$) பலம, **மிளகு** - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, **மிளகாய** - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம —இவவைநதுககளில மிளகு, மிளகாய இவவிரணடையுமடடும ஜலததைவிடடு வெணணெயபோல அரைததுககொணடு இவைகளெலலாவறறையும பாததிரததிலிருககும ஜலததோடுகூடிய தானஙகளிறபோடடுக கலநதுகொடுதது அதையடுபபினபேரில வைதது வேகவைகக வேணடியது பினபு அது நனறாய வெநது ஜலமசுணடியபின,

**புளிததயிா** - ஆறு (6) படி, **பசசைக கருவேபபிலை** - ஒரு (1) பலம — இவவிரணடையும வெநதிருககும தானஙகளிலகொடடிககலநது கொடுதது அததயிரானது 5 படியாக வறறவிடடு,

**தேங்காய** - இரணடு, **சீரகம்** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம —இவறறுள தேஙகாயை உடைததுப பூபபோறறுருவிச சீரகததுடனகலநது அரைதது எருபுளியிறகலநது அடுபபைவிடடிறககி,

**தேஙகாயெண்ணெய** - இரணடு (2) பலம, **கடுகு** - ஒரு (1) பலம, **வெநதயம்** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம —இவைகளைககொணடு 24-வது தாளித முறைபபடி தாளிதஞசெயது எருபுளியிறகொடடி நனறாயக கலநதுகொடுதது உபயோகிககவேணடியது

இபபதாரததம சேனை, சேநதிரஙகாய, பூசினிககாய, உருளைககிழஙகு முதலியவைகளைககொணடும செயயலாம

---

## பலவகைக் கூட்டுகள்.

இதுவும மேறசொலலிய பருபபு, பசசடி, குழமபு முதலியவைகளைபபோல ஒரு ருசிகரமான அநுபான பதாரததமாயிருபபது மனிச சரீரததிறகும ஆரோககியமானது இககூடடுகளில புளிசேராத வறறிறகுப பொரிசசககுழமபு எனறும சொலலுவதுணடு

---

## 137. காய்கிழங்குகளின் பொரிச்சகுழம்பு

கொததவரைககாய, புடலஙகாய, வெளளரிககாய, பீரககஙகாய, அவரைககாய, வாழைககாய, பறஙகிககாய, பூசினிககாய, முருஙகைகக

காய் முதலிய காய்களைக் கொண்டும், உருளைக்கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு * முதலிய கிழங்குகளைக்கொண்டும் பின்வருமாறு பொரிச்சக்குழம்பு செய்யலாம்.

**ஏதாவது ஓர்வகைக் காய் அல்லது கிழங்கு** - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதன் காம்பு முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

**நல்லஜலம்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை ஒருபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலவிட்டு அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி நறுக்கிவைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கை அதிற்போட்டு வேகவைக்கவேண்டியது.

**மிளகு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **உளுத்தம் பருப்பு** - ஒரு (1) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இந்தச் சாமான்களை வெவ்வேறாயக் கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயில் வறுத்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டரைத்து ஓர் பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

**பால்** கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **உப்பு** அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **வறுகடலைமா** - ஒரு (1) பலம்.—இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் அரைத்துவைத்திருக்கும் சாந்தில் கொட்டிச் செம்மையாகக் கலந்து மேலே வேகவைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கு செம்மையாய் வெந்தபதம்பார்த்துக்கொண்டு அதில் கொட்டவேண்டியது. அப்படிக் கொட்டியபின் மறுபடியும் செம்மையாயக்கொதிக்கவிட்டுக் கீழே இறக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

**கருவேப்பிலை** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதைக் கொத்துடன் கொஞ்சம் தணலிலவாட்டி அந்தப் பொரிச்சக்குழம்பிற்போட்டுச் செம்மையாயக் கலந்துகொடுத்து அதன்பின்,

**நெய்** - ஒரு (1) பலம், **கடுகு** அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடலைப்பருப்பு** கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இந்தப் பதார்த்தங்களைக்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து பொரிச்சக்குழம்பில் கொட்ட வேண்டியது.

தேவையானால் இப்பொரிச்ச குழம்புகளுக்கு அரைக்கால்படி துவரம்பருப்பைச் செம்மையாய் வேகவைத்துக் காய்கிழங்குகள் நன்றாய் வெந்தவுடனே காரம் முதலியவைகளைப்போடுவதற்குமுன் போடலாம்.

---

* இக்கிழங்குகளைக் குழம்பில் சேர்ப்பதற்குமுன் 180, 189 இப்பக்கங்களில் சொல்லியபடி அதன் காறலைப் போக்கிக்கொள்ளவேண்டும்.

## 138. நூல்கோல பொரிச்சகுழம்பு.

நூல்கோல் - இருபத்திநான்கு (24) பலம்—இதை நானகாய நறுக்கி ஜலத்தில செம்மையாய வேகவைத்து ஆறறி அதன மேற றோலை உரித்துச சிறுசிறு துண்டுகளாய நறுக்கி வைத்துக கொள்ளவேண்டியது

நல்லஜலம் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி—இதை ஒனறரைபபடிஜலம கொள்ளு கிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில விட்டு அடுப்பினமேல வைத்துககாயசசி நறுக்கிவைத்திருக்கும நூலகோல தானககளை அதில போடடவேண்டியது

மிளகாய் - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம், மிளகு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம், தேஙகாயத்துருவல் - ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம—இவைகளைத தனித்தனியே கொஞசம நெய அல லது எணணெயில வறுத்துப பினபு ஒன்றாயக கலந்து கொஞ சம ஜலத்தைத தெளித்து வெணணெயபோலரைத்து ஓர பாத்திரத்தில எடுத்துவைத்துககொள்ளவேண்டியது

பால - ($\frac{1}{4}$) படி—இதில அரைத்துவைத்திருக்கும சமபாரத்தைக கல ககி மேறசொன்ன நூலகோலில கொட்டிக கலந்து கொடுக்க வேண்டியது பினபு,

பொடிசெயத உப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம—இதையும பொரிச்சகுழமபில போட்டுக கலந்துகொடுத்துக கொஞசம சுணடுகிறவரையில கொதித்தபின,

வறுகடலைமா - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம — இதைக கொஞசம ஜலத்தில கரைத்துப பொரிச்சகுழமபில கொட்டிச செம்மையாயக கிள றிககொடுத்து ஒரு கொதிகணடபின கீழே யிறககிககொணடு,

கருவேப்பிலை - கால ($\frac{1}{4}$) பலம—இதைககொஞசம தணலில வாட்டிப பொரிச்சகுழமபிறபோட்டு உடனே,

நெய - ஒரு (1) பலம், மிளகாய - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு அரைக கால ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம—இவைகளைக கொணடு 24-வது தாளிதமுறைபபடி தாளிதம தயாரசெயது பொரிச்சகுழமபில கொட்டவேண்டியது

இதில பருப்பைச சேர்த்துககொள்ளவேண்டுமானால 137 - வது பொரிச்சகுழமபிறகுச சேர்த்துககொணடதுபோலவே இதறகும சேர்க்கவேண்டியது. இதைபபோலவே பீட்ரூட், காலிபிளவர், சீமைப பறஙகிககாய முதலியவைகளைககொணடும பொரிச்சகுழமபு செயய லாம. மேறசொலலிய 137, 138 இநதலககஙகளையுடைய பொரிச்ச குழமபுகளில கணடிருக்கும பாலுககு பதிலாய அவவளவான ஜலத தைச சேர்த்துககொள்ளலாம

## 139 காய கிழங்குகளின் கூட்டு.

வாழைககாய, புடலஙகாய, பீாககஙகாய முதலிய காயகளையும, உருளைககிழஙகு, சேபபஙகிழஙகு * முதலிய கிழஙகுகளையுஙகொணடு பினவருமாறு கூடடு செயயலாம

ஏதாவது ஓாவகைகக காய அலலது கிழஙகு - பதினெடடு (18) பலம.— இதன காமபுமுதலியவைகளைப போககிச சிறுசிறு துணடுகளாய நறுககிவைததுககொளளவேணடியது

நலல ஜலம் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி —இதை ஒனறரைபபடி ஜலம கொளளுகிற ஒரு ஈயமபூசின பாததிரததிலவிடடுக காயசசி ஜலம காயநதவுடனே நறுககிவைததிருககும காய அலலது கிழஙகை அதில போடடு மூடிவைககவேணடியது

மிளகாய - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, மிளகு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, உளுத்தம் பருபபு - ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம, தேஙகாயததுருவல - இரணடரைப ($2\frac{1}{2}$) பலம, தேயததளளு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம —இநதச சாமானகளைக கொஞசம நெய அலலது எணணெயில வெவவேராய வறுதது ஒனறாயக கலநது அமமியில போடடுக கொஞசம ஜலததைவிடடு வெணணெயபோலரைதது ஒரு பாததிரததில எடுததுவைததுககொளளவேணடியது

நலல ஜலம் - கால ($\frac{1}{4}$) படி, புளி - ஒரு (1) பலம — இவவிரணடையும ஒரு ஈயமபூசின பாததிரததில போடடுச செமமையாயக கரைததுக கோது கொடடை முதலியவைகளை எடுததுவிடடு வெநதுகொணடிருககும காய அலலது கிழஙகில விடவேணடியது அநதககாய அலலது கிழஙகு செமமையாய வெநதபதமடைநததுகொணடு அரைததுவைததிருககும சமபாரததைக கொஞசம ஜலததைவிடடுக கரைதது வெநத காய அலலது கிழஙகில விடடுக கரணடியினால கிளறிககொடுதது உடனே,

பொடிசெயத உபபு முககால ($\frac{3}{4}$) பலம —இதையும கூடடிலபோடடுக கலநதுகொடுததுச சுணடுகிறவரையில கொதிததபின,

கருவேபபிலை - கால ($\frac{1}{4}$) பலம —இதைக கொஞசம தணலிலவாடடிக கூடடில போடடு உடனே,

நெய - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, மிளகாய - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, கடுகு - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, உளுததம்பருபபு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம — இநதப பதாாததஙகளைககொணடு 24 வது தாளிதமுறைபபடி தாளிதம தயாாசெயது கூடடில கொடடவேணடியது

தேவையானால இககூடடுகளுககு அரைககாலபடி துவரமபருபபைச செமமையாய வேகவைதது காயகிழஙகுகள செமமையாய

* இககிழஙகைக கூடடில சோபபதறகுமுன 180, 189-வது பககஙகளில சொலலியபடி அதன காறலைப போககிககொளளவேணடியது.

வெந்தவுடனே காரம் முதலியவைகளைப் போடுவதற்குமுன் கலக்க வேண்டியது. கூட்டை அடுப்பைவிட்டிறக்குவதற்குமுன் அதாவது கருவேப்பிலையைப்போடுகையில், ஒருபிடி கடலையைக்கொஞ்சம் ஊற வைத்திருந்து நெய் அல்லது எண்ணெயில் வறுத்துக்கூட்டில் போடலாம்

## 140 பாகற்காய்க் கூட்டு.

**பாகற்காய்** - பதினெட்டு (18) பலம்.—இதை வில்லைவில்லையாய் நறுக்கி ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுவைத்துக்கொண்டு,

**எலுமிச்சம்பழம்** - மூன்று (3)—இதைக் கசக்கி நறுக்கி, நறுக்கிவைத்திருக்கும் பாகற்காயில் பிழிந்து,

**பொடிசெய்த உப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதையும் அக்காயில் போட்டு ஒரு நாழிகைவரையில் மிருதுவாய்க் கையால் பிசைந்துக் கொண்டேயிருந்து 15 நிமிஷம் வரையில் அப்படியே வைத்திருந்து பின்பு செம்மையாய்ப் பிழிந்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது இப்படிச் செய்வதினால் இதன் கசப்பு நீங்கும் இவ்வாறு கசப்பெடுத்த பாகற்காயத் தானாகக்கொண்டு 139-வது காய்கிழங்குகளின் கூட்டைச் செய்ததுபோலவே இதைக் கொண்டும் கூட்டு செய்யவேண்டியது

## 141. மற்றொருவிதப் பாகற்காய்க் கூட்டு

**நல்ல ஜலம்** - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **புளி** அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

**உப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **வெல்லம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் —இவைகளையும் கரைத்தபுளியில் போடவேண்டியது

**பாகற்காய்**-ஆறு (6) பலம்.—இதை வில்லைவில்லையாய் நறுக்கித் தயாராக்கி வைத்திருக்கும் கரைத்தபுளியில் போட்டுச் செம்மையாய் வேகவைத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஜலத்தை வடித்து விட்டுப் பாகற்காயைப் புதிய ஜலத்தினால் கழுவிப்பிழிந்து சித்தப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**நெய் அல்லது எண்ணெய்** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம் —இதை வாணலியில் விட்டு அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்ச்சி அதில் கைப்பைப் போக்கி வைத்திருக்கும் பாகற்காயைப் போட்டுக் கருகிப்போகாமல் வதக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

**நல்ல ஜலம்** - ஒன்றேயரைக்கால் ($1\frac{1}{8}$) படி, **புளி** - ஒரு (1) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுச் செம

மையாயக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

**உளுத்தம்பருப்பு** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகாய்** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **மிளகு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்** - இரண்டு (**2**) பலம்.—இப்பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயில் வறுத்துப் பின்பு ஒன்றாய்க் கலந்து, கொஞ்சம் ஜலந்தெளித்து வெண்ணெய்போல் அரைத்துக்கொண்டு அந்த மொத்தத்தையும் தயாராகவைத்திருக்கும் கரைத்தபுளியில் கலக்கிக் காய்ச்சிக் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே, வறுத்துவைத்திருக்கும் பாகற்காயை அதிற்போட்டுப் பின்பு,

**உப்பு** காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம்—இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் கூட்டில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்துக் கொஞ்சம் சுண்டி இறுகுவரையில் கொதித்தபின்,

**நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய்** அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்—இம்மூன்றையுங் கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து கூட்டில் கொட்டவேண்டியது.

**காயம்** - இரண்டு (2) குன்றி—இதையும் ஒருபலம் ஜலத்தில் கரைத்துக் கூட்டில் விடவேண்டியது.

---

## 142. பலவகைக் காய்கள் சேர்ந்த கூட்டு.

**நல்ல ஜலம்** - மூன்று (3) படி—இந்த மூன்றுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி ஜலங்கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே,

**துவரம்பருப்பு** - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) படி, **மஞ்சள்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **நெய்** அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்—இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப்போட்டு மூடிவைக்கவேண்டியது.

**பீர்க்கங்காய்** - ஆறு (6) பலம்—இதன் தோல் நரம்பு காம்பு முதலியவைகளைப் போக்கிச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

**வாழைக்காய்** - ஆறு (6) பலம்—இதன் காம்பு தோல் முதலியவைகளைப் போக்கிச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**கொத்தவரைக்காய்** மூன்று (3) பலம்—இதன் நுனி, காம்பு, நரம்பு, முதலியவைகளைப்போக்கிச் சிறுசிறு துண்டுகளாய்க் கிள்ளிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**அவரைககாய்** - ஆறு (6) பலம —இதன நுனி, காமபு, நரமபுமுதலிய வைகளைபபோககிச சிறுசிறு துணடுகளாகக கிளளிவைததுக கொளளவேணடியது.

**புடலங்காய** - மூனறு (3) பலம —இதை விலலைவிலலையாய நறுககிக கொணடு அடுபபினமேல வெநதுகொணடிருககும பருபபு முச காறபாகம வெநதபதம பாாததுககொணடு ஐநதுவகைச கான களையும அநதப பருபபில போடடவேணடியது.

**நிலக்கடலை அதாவது வோக்கடலை**-மூனறு (3) பலம —இதைக கொஞசம நெயயிலவறுததுச சிவபபுததோலைப போககி மேறபடி காயக ளுடன போடடவேணடியது சிலா கடலை, மொசசைசசொட டை, காராமணி இவைகளில எதையாவது அலலது இரணடை யுமாவது வறுததுபபோடடுதுணடு அபபடியேபோடடபின,

**உளுததம்பருபபு** - இரணடு (2) பலம, **மிளகாய** அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, **கோததுமலலிவிரை** - காலேயரைககால ($\frac{3}{8}$) பலம, **மிளகு** கால ($\frac{1}{4}$) பலம, **சீரகம்** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, **தேஙகாயததுருவல்** - மூனறு (3) பலம — இநத ஆறு பதாாததஙகளையும தனித தனியே கொஞசம நெய அலலது எணணெயில வறுததுககொ ணடு கொஞசம ஜலததைததெளிதது வெணணெயபோ லரை தது வைததுககொளளவேணடியது

**நலல ஜலம்** - காலேயரைககால ($\frac{3}{8}$) படி, **புளி** ஒனறேமுககால ($1\frac{3}{4}$) பலம — இவவிரணடையும ஒரு ஈயமபூசின பாததிரததில போடடுக கரைததுக கோது கொடடை முதலியவைகளை எடு ததுவிடடு அரைததுவைததிருககும சமபாரததைக கரைதத புளியிறகலநது கலககி அடுபபினபேரில காயகளுடன வெநது கொணடிருககும பருபபு செமமையாய வெநதபதம பாாததுக காரஙகலநத கரைததபுளியை அதிலகொடடி,

**உப்பு** - ஒரு (1) பலம.—இதைக கொதிததுககொணடிருககும கூடடில போடடுக கரணடியால கிளறிககொடுததுப பினபு நனறுயக கொதிததுக கொஞசம சுணடியபின,

**நெய**-ஒரு(1)பலம, **மிளகாய்**-அரைககால($\frac{1}{8}$) பலம, **கடுகு**-கால($\frac{1}{4}$)பலம — இநதப பதாாததஙகளைககொணடு 24-வது தாளிதமுறைபபடி தாளிதம தயாாசெயது கூடடில கொடடவேணடியது

**காயம்** - இரணடு (2) கு எ —இதை ஒரு ருபாயெடை ஜலததில கரை தது அநதச சலததைக கூடடில விடடவேணடியது

இதில சுமாா ஐநது அலலது ஆறு அபபளஙகளையும கொஞசம கருவடகததையும நெயயில பொாிததுப போடடலாம இககூடடைப போலவே தனிததனியாய ஒவவொரு காயகிழஙகுகளைககொணடும கூடடுசெயயலாம.

## 143 புளியிட்ட அறுகீரை.

**நல்ல ஜலம்** - அரைப் (½) படி — இதை ஒன்றரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி,

**துவரம்பருப்பு** அரைக்கால் (⅛) படி — அதை அடுப்பின்மேல் காய்ந்து கொண்டிருக்கும் ஜலம் கொதிக்கத்தொடங்கினவுடனே அதில் கொட்டி மூடிவைக்கவேண்டியது

**இளம் அறுகீரை** - இருபத்திநான்கு (24) பலம் — இதை ஜலத்தில் செம்மையாய் அலசிக்கழுவி செத்தை, குப்பை, பூச்சி, புழு இல்லாமல் எடுத்துப் பொடிபொடியாய் நறுக்கி, அடுப்பின்மேலிருக்கும் பருப்பு முக்காற்பாகம் வெந்தபோது பார்த்துக்கொண்டு நறுக்கின அறுகீரையை அதில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது

**நல்ல ஜலம்** - அரைக்கால் (⅛) படி, **புளி** - ஒரு (1) பலம் — இந்த இரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அடுப்பின்மேல் வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பு செம்மையாய் வெந்தவுடனே அதில் இந்தக் கரைத்தபுளியைக் கொட்டி,

**உப்பு** - ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இதைக் கீரையிற்போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து உடனே,

**மிளகாய்** - கால் (¼) பலம், **மிளகு** கால் (¼) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **வெந்தயம்** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்**- ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இந்தப் பதார்த்தங்களை வெவ்வேறாய்க் கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயில் வறுத்து அதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து அரைத்து அரைக்கால்படி ஜலத்தில் கரைத்துக் கீரையில் கொட்டிக் கலந்துகொடுத்துக் கொதிக்கவிட்டு அது கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

**வறுகடலைமா** - அரைப் (½) பலம். — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துக் கீரையில் கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து இரண்டு நிமிஷத்திற்குப்பின்,

**நெய்** - அரைப் (½) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **கடுகு**- அரைக்கால் (⅛) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிக்கு முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து புளியிட்டகீரையில் கொட்ட வேண்டியது

**காயம்** - இரண்டு (2) குன்றி — இதை ஒருபலம் ஜலத்தில் கரைத்து மேற்படி கீரையில் விடவேண்டியது.

இதைபபோலவே வெநதயககீரை, பருபபுககீரை, தணடுககீரை முதலிய கீரைகளையும, அகததிபபூ, வாழைபபூ முதலிய பூககளையும, கததிரிககாய, வெளளரிககாய, உருளைககிழஙகு முதலிய காயகிழஙகு களையும செயயலாம.

---

## 144. நேந்திரஙகாய் எரிசேரி.

இது மலையாள தேசததிறகுரிய போஜனததின அஙகமாக வுள துவாயிருககினறது இததேசததாரில பெருமபானமையோா இதை விருமபுகிறதிலலை

**நேந்திரங்காய என்னும் வாழைக்காய** பதது (10) பலம —இதன காமபு, நுனி, தோல இவைகளைபபோககிவிடடு நானகாய (விடடுப போகாமல) பிளநது மெலிதாயும விலலைவிலலையாயும நறுககி மேறசொனன நிறைபபடி நிறுதது ஓா களிமபோாத பாததிரத திறபோடடு வைததுககொளளவேணடியது

**புளிதத மோா** - வீசம ($\frac{1}{16}$) படி, **மஞசட பொடி** - கால ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ. — இவவிரணடையும பாததிரததிலுளள நேநதிரஙகாயத தானில போடடு நனறாயக கலநதுகொடுதது, பினபு ஜலததைவிடடு நனறாயககழுவி ஜலததை வடிததுவிடடு, அநதததானில அது முழுகி அதறகுமேல அரை அஙகுலம ஜலம யிருககுமபடி நலல ஜலததைககொடடி,

**மஞ்சள** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) ரூ எ , **மிளகு** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, **மிள காய** முககால ($\frac{3}{4}$) பலம, **உபபு** - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம —இவை களை ஒனறாயககலநது வெணணெயபோ லரைதது பாததிரத தில ஜலததோடிருககும நேநதிரஙகாயிறபோடடு நனறாயக கலநது அபபாததிரததை அடுபபிலவைததுக காயசசி அநதக காயானது வெநது அதிலுளள ஜலமானது சுணடிபபோவ தறகு முநதியே அததானகளை நனறாய மசிதது, உடனே,

**தேங்காய** - ஒனறு (1), **சீரகம்** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) ரூ எ — இவவிரண டில தேஙகாயைப பூபபோல துருவி மூனறுபாகமாககி அதில ஒரு பாகததையும சீரகததையும வெணணைபோ லரைதது அதிறகொஞசம ஜலததைவிடடு குழமபுபோறகரைதது மசித திருககும எரிசேரியிறபோடடுக கலநதுகொடுதது அது நன றாயககொதிததபின அடுபபைவிடடிறககி வைததுககொணடு, மேலே மீததுவைததிருககும தேஙகாயின மூனறிலிரணடு பாகததை, அடுபபைவிடடிறககி வைததிருககும எரிசேரியைக கொளளுமபடியான ஓா வாணலி அலலது அதைபபோலுளள பாததிரததிறபோடடுப பககுவமாய பிரடடிககொண்டே வரு தது தேஙகாயின ஈரம நீஙகியபின,

**தேங்காயெண்ணெய்** - இரண்டு (2) பலம் — இதை வறுபட்டுக்கொண்டிருக்கும் தேங்காய்த்துருவலிற்போட்டு அந்த வெண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

**கடுகு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் —இவைகளைத் தேங்காயுடன் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் எண்ணெயிற்போட்டு அது சடபடவென்கிற சத்தம் கண்டவுடனே, அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்திருக்கும் எரிசேரியை அதிற்கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.

இதைப்போலவே சேனை, ரஸதாளிவாழைக்காய், பரங்கிக்காய், பயற்றங்காய் முதலிய காய்களைக்கொண்டும் எரிசேரிசெய்யலாம்.

---

## 145. வறுத்த எரிசேரி.

**நேந்திரங்காய்** பத்து (10) பலம் —இதை முந்திய எரிசேரிக்கு நறுக்கியது போலவே நறுக்கி சித்தப்படுத்தி வைத்துக்கொண்டு,

**தேங்காய் எண்ணெய்** - பத்து (10) பலம் —இதை ஓர் வாணலியிற்விட்டு அடுப்பில் வைத்துக்காய்ச்சி அது காய்ந்தவுடனே நேந்திரங்காய் துண்டங்களை அதிற்போட்டு பக்குவமாய்ப்பொரித்தெடுத்துக்கொண்டு அதை நசுக்கி ஒன்றிரண்டாய்த்தூளாக்கி கனம் போராத ஓர் பாத்திரத்திற்போட்டு அந்நேந்திரங்காய் முழுகி அதன்பேரில் அரையங்குலம் நிற்கும்படியாய் ஜலத்தைவிட்டுப் பின்பு முந்திய எரிசேரிக்கு மஞ்சள், மிளகு, மிளகாய், உப்பு முதலியவைகளை அரைத்துப்போட்டு எரிசேரியாக்கியது போலவே இதையும் செய்யவேண்டியது.

---

## 146 அவியல்.

**வாழைக்காய், பூசினிக்காய், வெள்ளரிக்காய், பலாவிரை, இக்காய்களின் தான்கள்** - இருபது (20) பலம் — இக்காய்களின் தோலையும் விதையிருந்தால் அவைகளையும் போக்கிவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கனம்பெருத்த ஒரு பாத்திரத்திற்போட்டு,

**உப்பு** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகாய்** - ஒரு (1) பலம், **மஞ்சள்**-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் —இவைகளை நன்றாய் அரைத்துப் பாத்திரத்திலிருக்கும் தான்களுடன் போட்டு அத்தானில் அது முழுகி அதன் பேரில் ஒரு அங்குலம் கனமுள்ளதாய் நிற்கும்படி ஜலத்தை விட்டு அடுப்பில்வைத்து வேகவிட்டு அது நன்றாய் வெந்தபின் அதாவது ஜலம் சுண்டியபின்,

**நல்ல ஜலம்** - ஒரு (1) படி, **புளி** - இரண்டு (2) பலம்.—இவைகளை நன்றாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளைப் போக்கி

விடடு அடுபபில வெநதிருககும காயகளுடன கொடடிக கல நது கொடுதது அது கொதிததுக கொஞசம சுணடியபின,

**தேங்காய** - ஒனறு (1), பச்சைமிளகாய - அரைப (½) பலம, **சீரகம்** - கால (¼) பலம —இவைகளில தேஙகாயை உடைதது மறற சாமான களுடன சேரதது வெணணெயபோலரைதது காறபடி கடை நத புளித்ததயிரில கலககி அடுபபிறகொடடி அதுவுஙகொதிககத தொடஙகியபின ஒரு கருவேபபிலைக் கோததை அதிறபோடடு,

**தேங்காயெணணெய** - ஒரு (1) பலம —இதை அடுபபிறகொடடி கலநது கொடுதது உபயோகிககவேணடியது.

இவவிடயில எபபொழுதும எததனைவிதககாயகள கிடைககுமோ அவைகளெலலாவறறையும சேரததுச செயவது வழககம

## 147. ஓலன.

**பெரும்பூசினிககாய** - பதது (10) பலம —பூசினிககாயின வெகு இளசான பிஞசை நறுககி ஒரு அஙகுலநீளம அரையஙகுலஅகலம ஒரு செலவினகனமும உளள தானகளாய நறுககி ஓா பாததிரததிற போடடு வைததுககொணடு,

**தடடைபபயறு** - அரைககால (⅛) படி.—இதை ஓா பாததிரததிற போடடு ஜலததைவிடடு வேகவைதது அது நனறாயவெநதபின அநதட டைபபயிரையும நறுககி வைததிருககும பெரும பூசினித தான களுடன சேரததுக கொஞசம ஜலததைவிடடு வேகவைதது அது வெநதபின,

**உப்பு** - அரைககால (⅛) பலம — இதைப பொடிசெயது அடுபபிற போடடு,

**தேங்காய** - ஒனறு (1) இதை உடைததுப பூபபோலததுருவி அதன பாலை பிழிநது வெநதிருககும பயறு, தான இவைகளிற போடடு கலநதுகொடுதது உபயோகிகக வேணடியது

தேவையானால ஒனறரைப (1½) பலம தேஙகாயெணணெய ஒனற ரைப (1½) பலம ஜலம இவைகளைககலநது ஓலனில போடடு எலலா வறறையும நனறாயக கலநது கொடுதது உபயோகிககவேணடியது

## பலவகை ரஸங்கள்.

நமது ஆகாரத்திற்குரிய அன்னததிறகு அநுபானமான பல வகை இளககமான பதாாததஙகளில இது வெகு முககியமானதும, சரீ ரததிறகு ஆரோககியததையும நாவிறகு ருசியையும தருமபடியான பதாாததமாயிருககினறது இதைச செயவதறகுமுன இதறகு வேண டிய ரஸபபொடியைச செயதுவைததுககொளவது அவசிய மாகையால அதைப பினவருமாறு செயயவேணடியது

## 148 ரஸப்பொடி.

| | |
|---|---|
| மிளகாய்-இருபது (20) பலம் | சீரகம்-ஒரு (1) பலம் |
| கொத்தமல்லிவிரை-பனிரண்டு (12) பலம் | வெந்தயம்-அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் |
| மிளகு-நான்கு (4) பலம் | கடுகு-அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் |

மேற்சொல்லிய சாமான்களில் மிளகாயைமட்டும் அதன் காம்பு முதலியவைகளைப் போக்கிவிட்டு ஒரு பலம் நல்லெண்ணெயைவிட்டுக் காந்திப்போகாமல் பக்குவமாய் (கருஞ்சிவப்புவர்ணம் ஆகும்படி) வறுத்து, ஓர் முறத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொண்டு மற்ற வஸ்துக்களில் ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியே எண்ணெய் விடாமலே பக்குவமாய் வறுத்து தனித்தனியே பொடிசெய்து பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க் கலந்து வைத்துக்கொண்டு, வறுத்துவைத்திருக்கும் மிளகாயையும் செம்மையாய்ப் பொடித்து மற்றப் பொடியுடன் சேர்த்து நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து மூங்கிற்படி, சம்புடமரவை, கற்சட்டி இவைகளிலேதாவது ஒன்றில் போட்டு வாசனைபோகாமல் நன்றாய் மூடிவைத்துக்கொண்டு பின்னும் ரஸப்பொடி என்று சொல்லுகிற விடங்களில் இப்பொடியை உபயோகிக்கவேண்டியது அன்றியும் மேற்சொல்லிய சாமான்களின் பொடியை ஒன்றாய்க் கலக்காமல் தனித்தனியே வைத்துக்கொண்டு வெவ்வேறாக ரஸத்தில் போடுவதுமுண்டு ஏனென்றால் சில ரஸங்களுக்கு இப்பொடிகளில் சிலவற்றை நீக்கியும், சில ரஸங்களுக்கு இப்பொடிகளிலேதாவதொன்றை அதிகமாகவும் போடுவதற்கு அனுகூலமாயிருக்கும் பொருட்டேயாம் இப்பொடியானது செய்து எட்டுநாள் வரையிலும் வெகு வாசனையாயும் ருசியாயுமிருந்து பின்பு நாளடைவில் ருசியிலும் வாசனையிலும் குறைந்துகொண்டே வரும் ஆகையால் இப்பொடியை எட்டுநாளைக்கு ஒருதடவை அல்லது பதினைந்துநாளைக்கு ஒருதடவை செய்துவைத்துக்கொள்வதே உத்தமம் இவ்வாறு பொடியை உபயோகிப்பதுமன்றி அன்றன்றைக்கு சம்பாரத்தை அரைத்தும் போடலாம்

## 149. துவரம்பருப்பு ரஸம்.

நல்ல ஜலம் - நான்கு (4) படி —இதை ஆறுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சவேண்டியது.

துவரம்பருப்பு அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, நெய் அல்லது எண்ணெய அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மஞ்சள்பொடி அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் —இப்பதார்த்தங்களைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப் போட்டு அதுவும் கொதிக்கத் தொடங்கினபின் ஜலம் நிரம்பின ஒரு பாத்திரத்தைக்கொண்டு தவலையை மூடிவைக்கவேண்டியது பின்பு பருப்பு செம்மையாய் வெந்து பூப்போலான பதம்பார்த்துக்கொண்டு அந்தப் பாத்திரத்தை அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**மிளகாய்** - அரையேயரைக்கால் ($\frac{5}{8}$) பலம், **கோத்துமல்லிவிரை** காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், **மிளகு** - மூன்றுவீசம் ($\frac{3}{16}$) பலம், **வெந்தயம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இப்பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயைவிட்டுவறுத்து அம்மியில் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெயைப்போலரைத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

**நல்ல ஜலம்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **புளி** - மூன்று (3) பலம் — இவ்விரண்டையும் இரண்டரைப்படிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுச் செம்மையாயக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுக் காய்ச்சவேண்டியது பின்பு அரைத்துவைத்திருக்கும் சாரத்தை ஓர் பாத்திரத்தில் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்துக் கொதிக்கும் புளியிலகொட்டி,

**உப்பு** - இரண்டேகால் ($2\frac{1}{4}$) பலம் — இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் காரங்கலந்தபுளியில் போட்டு,

**கருவேப்பிலை** - ஒரு (1) பலம். — இதைக் கொத்துடன் கொஞ்சம் தணலில் வாட்டிக் கொதிக்கும் புளிஜலத்தில் போட்டு,

**கொத்துமல்லி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இதை ஜலத்தில் கழுவி வேரைக் கிள்ளிவிட்டுக் கொதிக்கும் புளிஜலத்தில் போட்டு, அந்தப்புளிஜலம் கால் அங்குலம் வற்றும்வரையில் கொதித்தபின் அதில் வேகவைத்து வைத்திருக்கும் பருப்பிலிருந்து பருப்புக் கட்டை * இறுத்துக் கொட்டவேண்டியது அந்தப்பாத்திரம் நிரம்பாமலிருந்தால் இன்னும் கொஞ்சம் ஜலத்தை அந்தப்பருப்பிற்கொட்டிச் செம்மையாயக் கரைத்துப் பாத்திரம் நிரம்பக் கொட்டவேண்டியது அதன்பின் அந்தப் பருப்புரஸத்திலிருந்து நான்கு அல்லது ஐந்து கரண்டியளவை மற்றொரு சிறிய ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டுப் பக்கத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது அப்புறம் அடுப்பின்மேலிருக்கும் ரஸம் செம்மையாயக் கொதித்துப் பொங்கிவருகையில் எடுத்துவைத்திருக்கும் ரஸத்தை அதில் கொட்டிவிடவேண்டியது (இப்படி எடுத்துவைத்திருந்து கொட்டுவது பொங்கிச் சிந்தாமலிருப்பதற்கேதான்) பின்பு,

**நெய்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இவ்விரண்டையுங்கொண்டு ஓர் இருப்புக்கரண்டியில் 24 - வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து ரஸத்தில் கொட்டி அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி உடனே,

---

* பருப்பு வேகவைத்த ரசத்துடன்கூடிய மஞ்சள்நிறமான ஜலத்திற்குக் கட்டென்று பெயர்.

**காயம்** - இரண்டு (2) குன்றி—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்தி ருந்து கரைத்து ஜலத்தை ரஸத்தில் விடவேண்டியது.

---

## 150. மற்றொருவிதத் துவரம்பருப்பு ரஸம்.

**நல்ல ஜலம்** - நான்கு (4) படி —இதை ஆறுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி ஜலம் காய்ந்தபின்,

**துவரம்பருப்பு** - அரைப் (½) படி, **நெய் அல்லது நெல்லெண்ணெய்** - அரைப் (½) பலம், **மஞ்சள்பொடி** - அரைக்கால் (⅛) பலம்— இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப் போட்டு அதுவும் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே ஒலை நிரப்பின ஒரு பாத்திரத்தை அதன் பேரில் மூடி வைக்கவேண்டியது. பின்பு துவரம்பருப்புப் பருக்குபோல வெந்தபின் இறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**நல்ல ஜலம்** - அரைப் (½) படி, **புளி** - மூன்று (3) பலம்—இவ்விரண்டையும் இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி,

**உப்பு** - இரண்டேகால் (2¼) பலம்—இதையும்போட்டுப் பின்பு, **வறுத்த மிளகாய்ப்பொடி** - அரையேயரைக்கால் (⅝) பலம், **வறுத்த கொத்துமல்லி விரைப்பொடி** - காலேயரைக்கால் (⅜) பலம், **வறுத்த சீரகப்பொடி** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **வறுத்த வெந்தயப்பொடி** - வீசம் (1/16) பலம், **வறுத்த கடுகுப்பொடி** - வீசம் (1/16) பலம்.— இப்பொடிகளை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க் கொதிக்கும் புளிஜலத்தில் போடவேண்டியது. அல்லது இத்தனித்தனிப் பொடிக்குப் பதிலாய்க் கலந்துவைத்திருக்கும் ரஸப்பொடியில் ஒன்றேகால் (1¼) பலம் நிறையுள்ளதைப் போடவேண்டியது.

**கருவேப்பிலை** - ஒரு (1) பலம்—இதைக் கொத்துடன் கொஞ்சம் தணலில் வாட்டிக் கொதிக்கும் ரஸத்தில் போட்டு,

**கொத்துமல்லி** - அரைக்கால் (⅛) பலம்—இதன் வேர்களை நறுக்கிவிட்டு மற்றதைக் கழுவிக் கொதிக்கும் ரஸத்தில் போட்டுப் பின்பு அந்த ரஸம் கால் அங்குலம் சுண்டும் வரையில் கொதிக்கவிட்டுப் பிறகு முன்னால் சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் பருப்புக்கட்டைச் செம்மையாய்க் கரைத்து அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ரஸத்தில் கொட்டவேண்டியது. மேற்படி ரஸம் கொதிக்கும் பாத்திரம் நிரம்பியிருந்தால் மூன்று அல்லது நான்கு கரண்டியளவு ரஸத்தை வேறொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு அடுப்பின்

பேரிலிருக்கும் ரஸம் செம்மையாய்க் கொதித்துப் பொங்குகிறவரையில்,

**நெய்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்—இதை ஒரு கரண்டியில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

**கடுகு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இதைக் காய்ந்த நெய்யில் போட்டுச் சடபடவென்கிற சத்தம் நின்றவுடனே தாளிதம் பக்குவமாயிற்றென்றறிந்து அதை உடனே ரஸத்தில் கொட்டி மணம்போகாமல் அதன்மேல் ஒரு பாத்திரத்தை மூடி வைத்திருந்து பின்பு எடுத்துவைத்திருக்கும் மூன்று அல்லது நான்கு காய்ந்த ரஸத்தை அதிற்கொட்டி இறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**காயம்** இரண்டு (2) குன்றி—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்து அந்த ஜலத்தை அதில் கொட்டவேண்டியது.

மேற்சொல்லிய இரண்டு ரஸங்களும் அந்த இரண்டையும் ஜலம் கொள்ளுகிற பாத்திரத்திற்குக் குறைவாயிருந்தால் உப்பு, புளி, காரம் முதலியவைகள் அதிகமாயிருக்கும் நிரம்பச் சரியாயிருந்தால் சம ரஸத்தையுடையதாயிருக்கும்.

---

## * 151. *வெங்காயம் வெள்ளைப்பூண்டு சேர்ந்த பருப்புரஸம்.

**நல்ல ஜலம்** - நான்கு (4) படி—இதை ஆறுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சியதில்,

**துவரம்பருப்பு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **நெய்** அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மஞ்சள்பொடி**- அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இந்தப் பதார்த்தங்களை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப் போட்டு ஜலம் நிரப்பின ஒருபாத்திரத்தைக்கொண்டு அதை மூடிவைக்கவேண்டியது அப்படி ஜலம்நிரப்பாத பாத்திரத்தைக்கொண்டு மூடினால் ஆவியானது வெளியேபோய்விடும்.

**மிளகாய்** - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், **கொத்துமல்லிவிரை** அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகு** - மூன்றுவீசம் ($\frac{3}{16}$) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **வெந்தயம்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **கடுகு** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **உளுத்தம் பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடலைப்பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **தேயத்தெள்ளு** அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்** - ஒரு (1) பலம் **வெங்காயம்** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், **வெள்ளைப்பூண்டு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இந்தப் பதார்த்தங்களில் வெங்காயம் வெள்ளைப் பூண்டு ஆகிய இவ்விரண்டைத்தவிர மற்றவைகளை இரண்டு பலம் நெய்யைக்கொண்டு தனித்தனியே வறுத்தெடுத்துக்கொண்டு அதன்பின் வெங்காயத்தின் மேற்றோலை எடுத்துவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி கால்பலம் நெய்யில் வறுத்துக்

கொணடும, வெளளைபபூணடின தோலை உறிததுப் பருப்பை காறபலம நெயயிலவறுததுககொணடும, பினபு இபபடி வறுதத எலலாப பதாரததஙகளையும ஓர கலலுரலில போடடுக காலபடி ஜலமவிடடு வெணணெயபோல அரைதது வைததுககொளள வேணடியது

நல்லஜலம் அரைப($\frac{1}{2}$)படி, புளி-மூனறேகால($3\frac{1}{4}$)பலம.—இவவிரணடையும இரணடரைபபடி ஜலம கொளளுகிற ஒரு ஈயமபூசின பாததிரததிலபோடடுக கரைததுக கோதுகொடடை முதலியவைகளை எடுததுவிடடு அடுபபினபேரில வைததுககாயசச வேணடியது

உபபு இரணடேகால ($2\frac{1}{4}$) பலம.—இதைக காயநதுகொணடிருககும புளிஜலததில போடடு ஐநது நிமிஷம கொதிககபின அரைதது வைததிருககும சாமானகளைக கொஞசம ஜலம விடடுக கரைததுக கொதிககும புளியில கொடட வேணடியது பினபு மூனறுநிமிஷம கொதிததபின,

கருவேபபிலை - ஒரு (1) பலம, கொததுமல்லி - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம.—இவவிரணடையும முன ரஸஙகளுககு போடடது போலவே இதறகும போடடுப பினபு அடுபபினபேரில வெநதுககொணடிருககும பருபபு செமமையாய வெநதிருநதால அதின ஜலம அலலது கடடைக கொதிககும புளிஜலததில கொடடவேணடியது அநதபபாததிரம நிரமபாமலிருநதால பருபபில கொஞசம ஜலததைவிடடுச செமமையாயக கரைதது பாததிரம நிரமபக கொடடவேணடியது அபபடிக கொடடியபின அதிலிருநது இரணடு மூனறு கரணடியளவு ரஸததை வேறொரு ஈயமபூசின பாததிரததில எடுதது வைததுககொணடு பினபு அடுபபினபேரிலிருககும ரஸம செமமையாயக கொதிததுப பொஙகும தருணததில,

நெய - ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம, கடுகு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம.—இவவிரணடையுஙகொணடு 24-வது தாளிதமுறைபபடி தாளிதம தயார்செயது கொதிககுமரஸததில கொடடி உடனே மூடிவைததுககொஞச நேரததிறகுபபின எடுதது வைததிருககும ரஸததை அதில கொடடிக கீழே இறககிவைததுககொளள வேணடியது பினபு,

காயம் - இரணடு (2) குனறி.—இதைக கொஞசம ஜலததில கரைததுத தெளிவை ரஸததில கொடட வேணடியது

---

## 152 வெங்காயம் வெள்ளைப்பூண்டு சேர்ந்த மற்றொருவித பருப்புரஸம்.

நல்லஜலம்-இரணடேகால ($2\frac{1}{4}$)படி.—இதை நானகுபடி ஜலமகொளளுகிற ஓர் தவலையில விடடுக காயசசி அது கொதிககணடவுடனே,

துவரம்பருப்பு - காலேயரைக்கால ($\frac{3}{8}$) படி, நெய் - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, மஞ்சள் பொடி - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம — இம்மூனறு பதாாததங்களையும கொதிககும ஜலததில ஒனறினபின ஒனறுயப போட்டு ஜலம நிரபபின ஒரு பாததிரததைககொணடு தவலேயினவாயை மூடி வைககவேணடியது பினபு பருபபு செமமையாய வெநத பதம பாாததுககொணடு,

உபபு - ஒரு (1) பலம — இதையும வெநதிருககும பருபபில போட்டுப பினபு,

வறுத்தமிளகாய்பபொடி - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, வறுதத கொத்துமல்லிவிரைப பொடி - காலேயரைககால ($\frac{3}{8}$) பலம, வறுதத மிளகுபொடி - மூனறு வீசம ($\frac{3}{16}$) பலம, வறுதத சீரகபபொடி - வீசம ($\frac{1}{16}$) பலம, வறுதத வெந்தயபபொடி வீசம ($\frac{1}{16}$) பலம, வறுதத கடுகுபபொடி வீசம ($\frac{1}{16}$) பலம. — இபபொடிகளையும வெநத பருபபில போட்டு உடனே,

கடலைப்பருப்பு கால ($\frac{1}{4}$) பலம, உளுத்தம்பருபபு கால ($\frac{1}{4}$) பலம, தேய்த்த எள்ளு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, கொபபரைத்துருவல் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, வெஙகாயம் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, வெள்ளைபபூண்டு கால($\frac{1}{4}$) பலம — இநதபபதாாததஙகளில வெஙகாயம வெளளைபபூணடு இவைகளைததவிர மறறப பதாாததஙகளைத தனிததனியே கொஞசம நெயயில வறுததுககொணடும, வெஙகாயததின மேறறோலை உரிததுச சிறுசிறு துணடுகளாய நறுககிக கொஞசம நெயயில வறுததுககொணடும, வெளளைபபூணடின மேறறோலை உரிதது அநதப பருபபைக கொஞசம நெயயில வறுததுக கொணடும, பினபு வறுததுவைததிருககும எலலாப பதாாததஙகளையும ஒனறுயக கலநது ஒருகலலுரலில போட்டுப பினபு,

வறுகடலை - ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம — இதையும அநத உரலிலபோட்டுக காறபடிஜலததைத தெளிதது வெணணெயபோலரைதது வைததுககொளளவேணடியது

மிளகு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம — இதை நெயயிலவறுததுக கொஞசம நசுககி அதையும மேலே அரைததுவைததிருககும சமபாாததை யும வெநதுகொணடிருககும பருபபில போட்டுக கலநதுகொடுதது,

கருவேப்பிலை - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, கொத்துமல்லி - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம — இவவிரணடையும முநதிய ரஸஙகளுககுபபோட்டது போலவே போட்டுக கொஞசம கொதித்தபின,

நெய - ஒரு (1) பலம, மிளகாய அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, கடுகு - அரைக கால ($\frac{1}{8}$) பலம — இமமூனறு பதாாததஙகளையும கொணடு 24-வது தாளித முறைபபடி தாளிதம தயாரசெயது ரஸத

தில் கொட்டி உடனே ஒரு பாத்திரத்தைக்கொண்டு அதை மூடிவைத்திருந்து,

**காயம்** இரண்டு (2) கு. எ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு கரைத்து அந்தத் தெளிவை ரஸத்தில் வடிக்கவேண்டியது. பின்பு ரஸத்தை அடுப்பைவிட்டிறக்கிப் பரிமாறுவதற்குச் சற்றுமுன்,

**எலுமிச்சம்பழம்** இரண்டு (2) — இதைப் பெரியதாய்ப் பார்த்துக் கசக்கி அரிந்து விதைகளைத் திரத்துவிட்டு ரஸத்தில் பிழியவேண்டும்.

## 153. கடலைப்பருப்பு ரஸம்.

**நல்ல ஜலம்** - நான்கு (4) படி — இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேலில் வைத்துக் காய்ச்சி,

**கடலைப்பருப்பு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி — இதை அந்தக் கொதிக்கும் ஜலத்திற் போட்டு வேகவைக்கவேண்டியது. அது செம்மையாய் வெந்தபின் 149-வது துவரம்பருப்பு ரஸத்தைச் செய்தது போலவே இதையும் செய்யவேண்டியது.

## 154. பயற்றம்பருப்பு ரஸம்.

**நல்ல ஜலம்** - மூன்றரைப் ($3\frac{1}{2}$) படி, **வறுத்த பயற்றம்பருப்பு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி — இவைகளில் பருப்பை 79-வது பக்கத்தின் 9-வது பாராவிற் சொல்லியபடி வறுத்துக்கொண்டு 149-வது துவரம்பருப்பு ரஸத்தைப்போலவே இதையும் செய்யவேண்டியது. ஆனால் இப்பருப்பு துவரம்பருப்பு கடலைப்பருப்பு இவைகளைப் போலத் தண்ணீர் உறுதியில்லாததினால் உப்பு புளி இவ்விரண்டைமட்டும் அடியிற் சொல்லியிருக்கும் நிறைப்படி போடவேண்டியது.

**புளி** இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம், **உப்பு** - இரண்டு (2) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலேயே செய்யவேண்டியது.

## 155. மொச்சைப்பருப்பு ரஸம்.

**நல்ல ஜலம்** இரண்டு (2) படி — இதை இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேலில் வைத்துக் காய்ச்சிப் பின்பு,

**மொச்சைப்பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **மஞ்சள்பொடி** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப் போட்டு அதுவும் கொதிக்கத்தொடங்கின பின் மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது.

நல்லஜலம் - அரைப (½) படி, புளி - இரண்டரைப (2½) பலம — இவவி ரணடையும ஒரு சிறிய ஈயமபூசின பாததிரததிற போட்டுக கரைததுக கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுததுவிட்டு அந்தில,

உபபு - ஒனறேமுககால (1¾) பலம — இதைப போட்டு அடுபபினமே லில கொதிததுககொண்டிருககும மொசசைப பருபபுச செம மையாய வெநதிருநதால அதில இந்த உபபுககலநத கரைதத புளியைக கொட்டி உடனே,

ரஸபபொடி - ஒனறரைப (1½) பலம — இதையும அடுபபினமேலில பருப புடன கொதிததுககொண்டிருககும புளிசசலததில போட்டுப பினபு,

கருவேபபிலை - ஒரு (1) பலம, பசசைககொததுமலலி - அரைககால (⅛) பலம — இவவிரணடையும முன ரஸங்களுககுப போட்டது போலவே இதறகும போட்டு அது கொஞசம சுணடியபின,

நெய - ஒரு (1) பலம, கடுகு - அரைககால (⅛) பலம, உளுததம்பருபபு - கால (¼) பலம, சீரகம - அரைககால (⅛) பலம, வெநதயம வீசம (1/16) பலம — இவைகளைககொண்டு 24 - வது தாளித முறைபபடி தாளிதம தயாரசெயது ரஸததிற கொட்டி உடனே அநதக கரணடியையும முழுககி எடுககவேண்டியது பினபு,

காயம - இரண்டு (2) கு ன — இதைக கொஞசம ஜலததில கரைததுத தெளிவை ரஸததிலவிட்டுக கீழே இறககிவைததுககொளள வேண்டியது

---

## 156. கொள்ளு (காணம்) ரஸம்.

நல்லஜலம் மூனறு (3) படி — இதை ஐநதுபடிஜலம கொளளுகிற தவலையிலவிட்டு அடுபபிலவைததுக காயசசவேண்டியது

வறுததகொளளு - அரைப (½) படி, நலலெணணெய அல்லது நெய - முக கால (¾) பலம, மஞசளபொடி - கால (¼) பலம.—இமமூனறை யும கொதிததுககொண்டிருககும ஜலததில போட்டு அதுவும கொதிககத தொடஙகினவுடனே ஜலம நிரமபின ஒரு பாததிர ததைககொண்டு அநதத தவலையின வாயை மூடி வைககவேண்டி யது பினபு,

மிளகாய - அரைப (½) பலம, மிளகு - கால (¼) பலம, கொததுமலலி விரை - அரைப (½) பலம, சீரகம - அரைககால (⅛) பலம, வெந தயம - வீசம (1/16) பலம, கடுகு - வீசம (1/16) பலம — இபபதார ததஙகளைக கொஞசம நெய அலலது எணணெயைவிட்டுத தனிததனியே வறுததுப பினபு,

**கொப்பரை அல்லது தேங்காய்த்துருவல்** - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம்.—இதையும் கொஞ்சம் வறுத்துக்கொண்டு மூன்றில் வறுத்து வைத்திருக்கும் பதார்த்தங்களையும் இதையும் ஒன்றாய்க் கலந்துகொண்டு அரைக்கால்படி ஜலத்தைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்த் தெளித்துக்கொண்டு வெண்ணெய்போலரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

**நல்லஜலம்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **புளி** - இரண்டேமுக்கால் ($2\frac{3}{4}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் ஈயம் பூசின பாத்திரத்திற்போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது

**உப்பு** ஒன்றேமுக்கால் ($1\frac{3}{4}$) பலம்.—இதைக் கொதிக்கும் கரைத்தபுளியில் போட்டு,

**கருவேப்பிலை** இரண்டு (2) பலம், **கொத்துமல்லி** அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் முந்திய ரஸங்களுக்குத் தயாராக்கிப் போட்டதுபோல் போட்டு அது நன்றாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின், வெந்துகொண்டிருக்கும் கொள் செம்மையாய் வெந்திருந்தால் அதைச் செம்மையாய்ப் பிசைந்து கரைத்துக் கட்டைக் கொதிக்கும் புளியிற்கொட்டி அந்த ரஸத்திலிருந்து நான்கு அல்லது ஐந்துகரண்டியளவு ரஸத்தை வேறொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு அதில் அரைத்து வைத்திருக்கும் காரத்தைக் கரைத்து மறுபடியும் ரஸத்தில் கொட்டி ஒருதடவை செம்மையாய்க் கலக்கிக்கொடுத்து மேற்சொல்லிய அளவின்பிரகாரம் கொஞ்சம் ரஸத்தை வேறொரு பாத்திரத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொண்டு, அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் ரஸத்தைச் செம்மையாய்க் கொதிக்கவிட்டுப் பொங்குந் தருணத்தில்,

**நெய் அல்லது எண்ணெய்** - ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கடலைப்பருப்பு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இந்தப் பதார்த்தங்களைக்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து ரஸத்தில் கொட்டி உடனே மூடிவைத்திருந்து கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் எடுத்துவைத்திருக்கும் ரஸத்தை அதிற் கொட்டிக் கீழே இறக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

**காயம்** இரண்டு (2) குன்றி.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் வடிக்கவேண்டியது. பிரியமிருந்தால்,

**வெங்காயம்** - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், **வெள்ளைப்பூண்டு** - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம்—இவ்விரண்டையும் மேற்கூறிய எடுத்துவிட்டுச்

சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி நெய்யில் வறுத்துச் சம்பாரச் சாமான்களுடன் சேர்த்து அரைத்து, ரஸத்தில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

---

## 157. பச்சை மொச்சைக்கொட்டைசேர்ந்த பருப்புரஸம்.

**நல்லஜலம்** நான்கு (4) படி —இதை ஆறுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் தவலையில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி,

**துவரம்பருப்பு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **மஞ்சள்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **நெய்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் —இம்மூன்றையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டுக் கொதிக்கண்டவுடனே, ஜலம் நிரம்பின ஒரு பாத்திரத்தைக்கொண்டு தவலையின்வாயை மூடி வைக்கவேண்டியது.

**மிளகாய்** - அரையேயரைக்கால் ($\frac{5}{8}$) பலம், **கொத்துமல்லிவிரை** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **வெந்தயம்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **கடுகு** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடலைப்பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்** ஒன்றரை ($1\frac{1}{2}$) பலம் —இச் சாமான்களைக் கொஞ்சங் கொஞ்சம் நெய்யைவிட்டுத் தனித்தனியே வறுத்து ஓர் கல்லுரலிற்போட்டுக் காற்படி ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**வறுகடலை** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **பச்சைமொச்சைக்கொட்டை** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி —இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டு அத்துடன் அரைத்துவைத்திருக்கும் சம்பாரத்தையும் கலந்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**நெய்** - மூன்று (3) பலம் —இதை இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில்விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே காரங்கலந்து வைத்திருக்கும் மொச்சைக்கொட்டையை அதில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது. இப்படியே இரண்டொருதடவை கிளறிக்கொடுத்துக்கொண்டேயிருந்து மொச்சைக்கொட்டை வதங்கினபின், அடுப்பின்பேரில் வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பு செம்மையாய் வெந்திருந்தால் அதன் கட்டைமாத்திரம் மொச்சைக்கொட்டையில் கொட்டி மேலொருபாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து அந்தக்கொட்டை வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

**நல்லஜலம்** - அரைப் (½) படி, **புளி** - மூன்று (3) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற்போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுப் புளிஜலத்தை வைத்துக்கொண்டிருக்கும் மொச்சைக் கொட்டையிற் கொட்டவேண்டியது. அப்படிக் கொட்டியபின் அப்பாத்திரம் நிரம்பாமலிருந்தால் அது நிரம்பப் போதுமான ஜலத்தைக் கூட்டெடுத்துத் துவரம்பருப்பிற் கொட்டிப் பிசைந்து அந்தப் பருப்புஜலத்தை ரஸத்திற் கொட்டி அதிலிருந்து இரண்டு அல்லது மூன்று கரண்டியளவு ரஸத்தை வேறொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொண்டு உடனே,

**உப்பு** - இரண்டேகால் (2¼) பலம்.—இதைக் கொதிக்கும் ரஸத்திற் போட்டு உடனே,

**கருவேப்பிலை** - ஒரு (1) பலம், **கொத்துமல்லி** - அரைக்கால் (⅛) பலம்.—இவ்விரண்டையும் முந்திய ரஸங்களுக்குப் போட்டதுபோலத் தயார்செய்துப் போட்டு அது செம்மையாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

**நெய்** ஒரு (1) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் (⅛) பலம்.—இவ்விரண்டையுங்கொண்டு ஒரு கரண்டியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து ரஸத்திற்கொட்டி அக்கரண்டியையும் ரஸத்தில் முழுகியெடுக்கவேண்டியது. அதன்பின் எடுத்துவைத்திருக்கும் ரஸத்தையும் அதிற்கொட்டி மேலொரு பாத்திரத்தை இரண்டு நிமிஷமவரையில் மூடிவைத்திருந்து பின்னால் அடுப்பைவிட்டிறக்கவேண்டியது.

**காயம்** - இரண்டு (2) குன்.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து அந்தத்தெளிவை ரஸத்தில் விடவேண்டியது பிரியமிருந்தால்,

**வெங்காயம்** அரைப் (½) பலம், **வெள்ளைப்பூண்டு** - காலேயரைக்கால் (⅜) பலம்.—இவ்விரண்டையும் அதின் தோலைப்போக்கிக் கொஞ்சம் நெய்யில்வறுத்து மேற்சொல்லிய சம்பாரச் சாமான்களுடன்சேர்த்து அரைத்து ரஸத்தில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

---

## 158. பச்சை மொச்சைக்கொட்டை ரஸம்.

**நல்லஜலம்** - இரண்டரைப் (2½) படி.—இதை மூன்றரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி ஜலங் காய்ந்து சதங்கைக்கொதி கண்டவுடனே,

**பச்சைமொச்சைக்கொட்டை** - அரைப் (½) படி, **நெய்** அரைப் (½) பலம், **மஞ்சள்பொடி** - அரைக்கால் (⅛) பலம்.—இவைகளைக் கொதித்த

துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் ஊற்றினபின் ஒன்றாய்ப்போட்டு அவைகளும் நன்றாய்க் கொதிக்கத் தொடங்கியபின் ஜலம் நிறைந்த ஒரு பாத்திரத்தை அதன்பேரில் மூடிவைத்திருந்து மொச்சைக்கொட்டை செம்மையாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு அதில் இரண்டு கரண்டியளவு கொட்டையை இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

**நல்லஜலம்** - அரைப் (½) படி, **புளி** - இரண்டேமுக்கால் (2¾) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் மொச்சைக்கொட்டையில் கொட்டவேண்டியது பின்பு,

**உப்பு**-இரண்டு (2) பலம்.—இதையும் அந்த ரஸத்திற்போட்டு உடனே, **வறுத்தமிளகாய்ப்பொடி**-முக்கால் (¾) பலம், **வறுத்த கோத்துமல்லி விறைப்பொடி** - அரைப் (½) பலம், **வறுத்தமிளகுபொடி** - கால் (¼) பலம், **வறுத்தசீரகப்பொடி**-அரைக்கால் (⅛) பலம், **வறுத்தவெந்தயப்பொடி** - வீசம் (1/16) பலம், **வறுத்தகடுகுப்பொடி** - வீசம் (1/16) பலம்.—இந்தப் பொடிகளையும் ரஸத்திற்போட்டு உடனே,

**கருவேப்பிலை** - ஒரு (1) பலம், **கோத்துமல்லி** அரைக்கால் (⅛) பலம் — இவ்விரண்டையும் முந்திய ரஸங்களுக்குப் போட்டதுபோலவே இந்தரஸத்திலும் போட்டு அது கொஞ்சம் சுண்டியபின் எடுத்து வைத்திருக்கும் மொச்சைக்கொட்டைகளை கையினால் பிசைந்து ரஸத்தில் போடவேண்டியது

**நெய்** - அரைப் (½) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் (⅛) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு ஒரு கரண்டியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து ரஸத்தில் கொட்டி உடனே மூடிவைக்கவேண்டியது

**காயம்** - இரண்டு (2) கு எ —இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து தெளிவை ரஸத்தில் கொட்டவேண்டியது

---

## 159. கொட்டு ரஸம்.

**நல்லஜலம்** - இரண்டரைப் (2½) படி, **புளி** - மூன்று (3) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளைப் பிழிந்தெறிந்துவிட்டுத் தெளியவைக்கவேண்டியது அது செம்மையாய்த் தெளிந்தபின் அதைக் கலக்காமல் ஒன்றேகால்படியளவு தெளிவுஜலத்தை மற்றொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது. அடிவண்டலை வேறே எதற்காவது உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்,

**உப்பு** - அரைப (½) பலம், **வறுத்தமிளகாய்ப்பொடி** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **வறுத்தமிளகுப்பொடி** - அரைக்கால் (⅛) பலம்.—இம்மூன்றையுஞ் காய்ந்துக் கொண்டிருக்கும் புளிக்தெளிவில் போட வேண்டியது.

**கருவேப்பிலை** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **கொத்துமல்லி** - அரைக்கால் (⅛) பலம்.—இவ்விரண்டையும் மற்ற ரஸங்களுக்குப் போட்டது போலவே இதிலும் போட்டு உடனே,

**உளுத்தம்பருப்பு** - அரைப (½) பலம், **தேங்காயத்துருவல்** - அரைப (½) பலம்.—இவ்விரண்டையும் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்யை விட்டு வறுத்துக்கொண்டு கொஞ்சம் ஜலத்தை விட்டரைத்து அந்த மொத்தத்தைக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ரஸத்தில் கரைக்கவேண்டியது. இப்படி எல்லாவற்றையும் போட்டு அது நன்றாய்க் கொதித்தபின் பொங்கி வழியவொட்டாமற் செய்து பின்பு,

**நெய்** - அரைப (½) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் (⅛) பலம்—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் கரண்டியில் 24-வது தாளிக்குறைப்படி தாளித்த தயாரசெய்து ரஸத்தில் கொட்டி உடனே அதை மூடிவைக்க வேண்டியது

**காயம்** - இரண்டு (2) கு எ—இதை இரண்டுரூபாயெடை ஜலத்தில் கரைந்துத் தெளிவை ரஸத்தில் வடிக்கவேண்டியது

---

## 160. மற்றொருவிதக் கொட்டுரஸம்.

**நலஜலம்** - ஒரு (1) படி.—இதை ஒரு ஈயமபூசின பாத்திரத்தில்விட்டு வைத்துக்கொண்டு,

**மிளகாய்** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **மிளகு** - கால (¼) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - கால (¼) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்** - அரைப (½) பலம்—இப்பதார்த்தங்களைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் நெய்விட்டுத் தனித்தனியே வறுத்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து வெண்ணெய்போல அரைத்து ஈயமபூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் ஜலத்தில் கரைத்து அதை அடுப்பின் பேரில் வைத்துக்காய்ச்சி,

**உப்பு** - அரைப (½) பலம்—இதைக் கொதிக்கும் காரங்கலந்த ஜலத்தில் போட்டு,

**கருவேப்பிலை** - அரைக்கால் (½) பலம்—இதைக் கொஞ்சம் தணலில் வாட்டி ரஸத்திலபோட்டுப் பின்பு,

**புளி** - ஒன்றரைப (1½) பலம்—இதைச் செம்மையாய்ப் பிசைந்து கல்லுபோ லுருண்டைசெய்து, அதை ரஸத்தில் போடவேண்டி

யது. இவைகளை யெல்லாம் போட்டுக் கொஞ்ச நேரம் நன்றாய்க் கொதித்தபின் பொங்கி வழியாமற் செய்து,

**நெய்** - அரைப் (½) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் (⅛) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு ஒரு கரண்டியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி பக்குவமாய்த் தாளிதம் தயார் செய்து ரஸத்தில் கொட்டவேண்டியது

**காயம்** - இரண்டு (2) கு எ —இதை ஒரு ரூபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் விட வேண்டியது

## 161. மிளகு ரஸம்.

**நல்லஜலம்** - ஒரு (1) படி —இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டுக்கொண்டு,

**மிளகு** - அரைப் (½) பலம், **துவரம்பருப்பு** - ஒரு (1) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - கால் (¼) பலம், **மிளகாய்** அரைக்கால் (⅛) பலம், **தேங்காய்த் துருவல்** - ஒன்றரைப் (1½) பலம் —இவைகளைக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் நெய்விட்டுத் தனித்தனியே வறுத்துப் பின்பு ஒன்றாய்க் கலந்து கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் ஜலத்தில் கரைத்து அதை அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது

**உப்பு** - அரைப் (½) பலம், **பால்** - கால் (¼) படி —இவ்விரண்டையும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் ரஸத்தில் போட்டுப் பின்பு,

**கருவேப்பிலை** - ஒரு (1) பலம் —இதைச் கொஞ்சம் தணலில்வாட்டி ரஸத்தில் போட்டு அது நன்றாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

**நெய்** - அரைப் (½) பலம், **சீரகம்** - கால் (¼) பலம் —இவைகளில் நெய்யை ஒரு கரண்டியில்விட்டுச் செம்மையாய்க் காய்ச்சி நெய்காய்ந்தபின் அதில் சீரகத்தைப் போட்டுப் பொரித்து ரஸத்தில் கொட்டவேண்டியது

## 162. மற்றொருவித மிளகு ரஸம்.

**நல்லஜலம்** - அரைப் (½) படி —இதை ஒருபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலவிட்டு,

**மிளகு** - அரைப் (½) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்** - அரைப் (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்யைவிட்டு வறுத்துக்கொண்டு கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் ஜலத்தில் கரைத்து அதை அடுப்பின்பேரில் வைத்துக்காய்ச்சி,

**உப்பு** - கால் (¼) பலம், **பால்** - கால் (¼) படி -
கொதிக்கும் ரஸத்தில் போட்டு அது நன்றாய்க் கொதித்தக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

**நெய்** - அரைப் (½) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் (⅛) பலம் —இவ்விரண்டில் நெய்யை ஓர் கரண்டியில் விட்டுக் காய்ச்சியதில் சீரகத்தைப் போட்டுப் பொரித்து ரஸத்தில் கொட்டவேண்டியது

## 163. இன்னமொருவித மிளகு ரஸம்.

**நெய்** - ஒரு (1) பலம்,—இதை ஒன்றரைப்படி ஜலம் கொள்ளும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அதை அடுப்பின்மேலில் வைத்துக்காய்ச்சியதில்,

**மிளகாய்** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - கால் (¼) பலம், **கடலைப்பருப்பு** கால் (¼) பலம் —இவைகளைப் போட்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்துகொண்டு,

**நல்லஜலம்** - அரைப் (½) படி —இதை அந்தத்தாளிதத்தில் கொட்டி,

**கருவேப்பிலை** - ஒரு (1) பலம் —இதைக் கொஞ்சம் தண்ணிலலம்பி தாளிதத்தில் கொட்டியிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு,

**நெய்** - அரைப் (½) பலம் —இதை ஒரு கரண்டியில்விட்டுக் காய்ச்சி அதில்,

**மிளகு** - அரைப் (½) பலம் —இதைப்போட்டு வறுத்தெடுத்து ஒன்றிரண்டாய் உடைத்து அந்தஜலத்தில் போடவேண்டியது

**கொப்பரைத்துருவல்** - ஒன்றரைப் (1½) பலம் —இதை அம்மியில் போட்டரைத்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்து ரஸத்தில் கொட்டி உடனே,

**உப்பு** - கால் (¼) பலம், **பால்** கால் (¼) படி —இவ்விரண்டையும் ரஸத்திலபோட்டு அது நன்றாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின் ரஸத்தை அடுப்பைவிட்டிறக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

---

## 164 சீரக ரஸம்.

**நல்லஜலம்** - ஒரு (1) படி —இதை ஒன்றரைப்படிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டபின்பு,

**சீரகம்** - அரைப் (½) பலம் —இதைச் சிறிய ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் அரைக்காலபடிஜலத்தைவிட்டு ஊறவைக்கவேண்டியது

**மிளகு** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **கொத்துமல்லிவிரை** - கால் (¼) பலம் —இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டு

பின்பு அம்மியில்போட்டு, ஊறவைத்திருக்கும் சீரகத்தையும் இத்துடன்சேர்த்து அதே ஜலத்தைத் தெளித்துக்கொண்டு வெண்ணெய்போலரைத்து ஒருபடிஜலம் கொட்டிவைத்திருக்கும் பாத்திரத்திற்போட்டுக் கலக்கி அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் கொதிக்கவிடவேண்டியது. அதன்பின்,

**உப்பு** - அரைப் (½) பலம்.—இதைக் கொதிக்கும் ரஸத்திற்போட்டுப் பின்பு,

**புளி** - முக்கால் (¾) பலம்.—இதை அரைப்படிஜலத்தில் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்தெறிந்துவிட்டு அந்த ரஸத்தில் கொட்டி அது நன்றாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

**நெய்** - அரைப் (½) பலம், **வெந்தயம்** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் (⅛) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து ரஸத்தில் கொட்டி அந்த அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

## 165 வெல்லமும் புளியும் சேர்ந்த ரஸம்.

**நல்லஜலம்** - இரண்டு (2) படி, **புளி** - ஒன்றேகால் (1¼) பலம்.— இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற்போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுப் பின்பு,

**உப்பு** - அரையேயரைக்கால் (⅝) பலம், **வெல்லம்** - அரைப் (½) பலம்.— இவ்விரண்டையும் கரைத்தபுளியில் போட்டுக்கரைத்து அடுப்பின்பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி அது செம்மையாய்க் கொதிக்கையில்,

**கருவேப்பிலை** - ஒரு (1) பலம்.—இதைக் கொஞ்சம் தணலில்வாட்டிக் கொதிக்கும் ரஸத்தில் போட்டு அது நன்றாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

**நெய்** - ஒரு (1) பலம், **மிளகாய்** - அரைப் (½) பலம், **கடுகு** - கால் (¼) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் கரண்டியில் 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து ரஸத்தில் கொட்டி அதன்பின் ரஸத்தைக் கீழே இறக்கிவைத்துக்கொண்டு,

**காயம்** - இரண்டு (2) கு. எ.—இதை அரைப்பலம் ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் கொட்டி உபயோகிக்கவேண்டியது.

## 166. பொரிச்ச ரஸம்.

**நல்லஜலம்** - இரண்டு (2) படி.—இதை இரண்டரைப்படிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக்காய்ச்சி,

துவரம்பருப்பு - கால (¼) படி, நெய் - கால (¼) பலம், மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால (⅛) பலம் — இம்மூன்றையும் கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டு அதுவும் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே ஜலம் நிறைந்த பாத்திரத்தை யதின்மேல் மூடிவைக்கவேண்டியது.

மிளகு - காலேயரைக்கால (⅜) பலம், சீரகம் - அரைக்கால (⅛) பலம், கொத்துமல்லிவிரை கால (¼) பலம், மிளகாய - மூன்றுவீசம் (3/16) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப (½) பலம் — இப்பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்யைவிட்டு வறுத்துக் கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம் — இதை மேலே வறுத்துவைத்திருக்கும் பதார்த்தங்களுடன் கலந்து அம்மியிற்போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலம் விட்டுத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து, பருப்பு செவ்வையாய் வெந்தவுடனே அரைத்த மொத்தையைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துப் பருப்பில் கொட்டி உடனே,

உப்பு அரைப (½) பலம் — இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பருப்பு ரஸத்தில் போட்டு,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம் — இதைத் தணலில் வாட்டி ரஸத்தில் போட்டு அது நன்றாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நெய் அரைப (½) பலம், வெந்தயம் - அரைக்கால (⅛) பலம், சீரகம் - அரைக்கால (⅛) பலம் — இவைகளில் நெய்யை ஓர் கரண்டியில் விட்டுக்காய்ச்சி நெய் காய்ந்த வுடனே மற்ற இரண்டையும் போட்டுப் பொரித்து ரஸத்தில் கொட்டிப் பின்பு ரஸத்தை அடுப்பைவிட்டி றக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. தேவையானால் பரிமாறுங்காலத்தில் எலுமிச்சம்பழரஸத்தைப் பிழிந்து கொள்ளலாம் ஆனால் பத்தியத்திற்கு மட்டும் கூடாது.

## 167. வெந்தயக் கொட்டு ரஸம்.

நல்ல ஜலம் - இரண்டு (2) படி, புளி - ஆறு (6) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துச் சோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அரைமணிநேரம் வரையில் தெளியவைத்திருந்து அதிலிருந்து ஒன்றேகால்படியளவு தெளிவை வேறொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் வடித்து அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது. அடிவண்டலை எதற்காவது உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

உப்பு - முக்கால (¾) பலம் — இதைக் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் புளித் தெளிவில் போட்டு உடனே,

வெந்தயம் - கால (¼) பலம், துவரம்பருப்பு - ஒரு (1) பலம், மிளகாய - காலேயரைக்கால (⅜) பலம், மிளகு அரைக்கால (⅛) பலம்,

**தேங்காய்த்துருவல்** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இப்பதார்த்தங்களில் தேங்காய்த்துருவலைத்தவிர மற்றவைகளைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயைவிட்டு வறுத்துக்கொண்டு பின்பு தேங்காய்த்துருவலையுஞ் சேர்த்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து அரைக்காற்படி ஜலத்தில் கரைத்துக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் புளித்தெளிவில் கொட்டிக் கலக்கிக்கொடுத்து,

**கருவேப்பிலை** - ஒரு (1) பலம் — இதைக் கொத்துடன் தணலில் வாட்டி ரஸத்தில் போட்டுப் பின்பு,

**கோத்துமல்லி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இதை ஜலத்தில் கழுவி வேரைக் கிள்ளிவிட்டு ரஸத்தில் போட்டு அது நன்றாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

**நெய்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் கரண்டியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து ரஸத்தில் கொட்டவேண்டியது

**காயம்** - இரண்டு (2) கு எ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் விடவேண்டியது

---

## 168. கீரை ரஸம்.

**நல்ல ஜலம்** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி — இதை இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி,

**கலவங்கீரை** - இருபத்திநான்கு (24) பலம் — இதை ஜலத்தில் செம்மையாய்க் கழுவி வடியவைத்துப் பின்பு கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு,

**மிளகாய்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **சீரகம்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **மிளகு** அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கொத்துமல்லிவிரை** கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **வெள்ளைப்பூண்டு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **வெங்காயம்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இந்தப் பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் பின்பு ஓர் வெள்ளைத்துணியில் முடிப்புக் கட்டிக் கீரையுடன் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டுக் கீரை செம்மையாய் வெந்தபின் அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஜலத்தைமட்டும் மற்றொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் வடித்தெடுத்துக்கொண்டு சம்பாரமுடிப்பை அவிழ்த்து அவைகளை ஓர் அம்மியின்பேரில் போட்டு வடித்துவைத்திருக்கும் ஜலத்தில் கொஞ்சம் அதில் தெளித்து வெண்ணெய்போ

லரைத்து அதை மீதிஜலத்தில் கலக்கி அந்த ஜலத்தை மறுபடியும் அடுப்பின்பேரில் வைத்துக்காய்ச்சி அது கொதிக்கையில்,

**உப்பு** - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம் —இதை அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ரஸத்தில் போட்டு அது நன்றாய்க் கொதித்தபின்,

**நெய்** அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **கடுகு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **வெந்தயம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளைக் கொண்டு 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து ரஸத்தில் கொட்டிப் பின்பு அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

**எலுமிச்சம்பழம்** - இரண்டு (2) —இதைப் பரிமாறுவதற்குச் சற்றுமுன் அந்த ரஸத்தில் பிழியவேண்டியது

## 169 பருப்புநெய் ரஸம் (மோஹன ரஸம்).

**நல்ல ஜலம்** - ஒன்றேமுக்கால் ($1\frac{3}{4}$) படி —இதை மூன்றுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது.

**துவரம்பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **நெய்** ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஓர் வாணலியிற்போட்டுத் துவரம்பருப்புக் கொஞ்சம் சிவக்கும்வரையில் வறுத்து எந்திரத்திற்போட்டு உடைத்து நொய்யாக்கி அதாவது ஒரு பருப்பு மூன்று நான்கு துண்டாகும்படியாய் உடைத்து அதை ஓர் மெல்லிய வெள்ளைத்துணியில் தளர்த்தியாய் முடிப்புக்கட்டிக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டுப் பின்பு அதன்மேல் ஒரு பாத்திரத்தை மூடி வைக்க வேண்டியது

**மிளகு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகாய்** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கொத்துமல்லிவிரை** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக் கொஞ்சம் நெய்யில் தனித்தனியே வறுத்துக்கொண்டு,

**மஞ்சள்பொடி** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம் —இதையும் வறுத்துவைத்திருக்கும் மிளகு மிளகாய் முதலியவைகளுடன் கலந்து ஒரு மெல்லிய வெள்ளைத்துணியில் முடிப்புக்கட்டி ஜலத்தில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பருப்பு முடிப்புடன் போட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது. பருப்புச் செம்மையாய் வெந்திருந்தால் அதாவது பாத்திரத்திலிருக்கும் ஜலம் மஞ்சள் நிறமாயும் தடிப்பாயுமிருக்கும் சமயம்பார்த்து அதிலிருக்கும் இரண்டு முடிப்புகளையும் இப்பாலெடுத்துக்கொண்டு சம்பாரமுடிப்பைப் பிழிந்து அதை ஓர் அம்மியில் போட்டு அந்தப் பருப்பு ஜலத்தையே கொஞ்சம் தெளித்தரைத்து அந்த மொத்தத்தை

யைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத் துணியால் வடிகட்டி யதை அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பருப்பு ஜலத்தில் கொட்டி,

**உப்பு** - முக்கால் (¾) பலம் —இதையும் அந்த ரஸத்திற்போட்டுச் சொஞ்சநேரத்திற்குப்பின்,

**கருவேப்பிலை** - ஒரு (1) பலம் —இதைக் கொஞ்சம் தண்ணீரில் வாட்டி ரஸத்தில் போட்டு,

**கோத்துமல்லி** - அரைக்கால் (⅛) பலம் —இதைக் கழுவி வேரைக்கிள்ளி விட்டு ரஸத்தில் போட்டுக் கொஞ்சம் கொதித்தபின்,

**நெய்** - அரைப் (½) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் (⅛) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் கரண்டியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாரிசெய்து ரஸத்தில் கொட்டிப் பின்பு ரஸத்தை அடுப்பைவிட்டிறக்கவேண்டியது

**எலுமிச்சம்பழம்** - இரண்டு (2) —இதன் ரஸத்தைப் பரிமாறுவதற்குக் கொஞ்சம் முந்தி ரஸத்தில் பிழியவேண்டியது

---

## 170. மாங்காய்வற்றல் ரஸம்.

**நல்ல ஜலம்** - ஒன்றேகால் (1¼) படி —இதை இரண்டுபடி கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி,

**மாங்காய்வற்றல்** - இரண்டு (2) பலம் —இதைப் புழுத்தல் முதலிய கெடுதிகளில்லாததாய்ப் பார்த்துக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து அந்தவற்றல் செம்மையாய் வெந்தபின்,

**வறுத்தமிளகுபொடி** - கால் (¼) பலம், **வறுத்தமிளகாய்ப் பொடி** - வீசம் (1/16) பலம், **உப்பு** - அரைப் (½) பலம் —இம்மூன்றையும் வெந்திருக்கும் மாங்காய் வற்றலில் போடவேண்டியது ஆனால் மிளகை எண்ணெய் விடாமல் வறுத்தும் மிளகாயை எண்ணெயவிட்டு வறுத்தும் பொடிசெய்யவேண்டும்

**உளுத்தம்பருப்பு** - அரைப் (½) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்** - ஒரு (1) பலம் — இவைகளில் உளுத்தம்பருப்பைமட்டும் கொஞ்சம் நெய்யைவிட்டு வறுத்துக்கொண்டு தேங்காய்த் துருவலுடன் சேர்த்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்தரைத்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்து ரஸத்தில் கொட்டிக் கொஞ்சநேரத்திற்குப் பின்,

**நெய்** - அரைப் (½) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - கால் (¼) பலம், **கட**

லைப்பருப்பு - கால் (¼) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் கரண்டியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து ரஸத்தில் கொட்டியபின் அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

காயம் - இரண்டு (2) குன் — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் விடவேண்டியது.

## 171. கருப்பஞ்சாறு ரஸம்.

கருப்பஞ்சாறு - அரைப் (½) படி — இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி அது கொதிக்கத் தொடங்கினபின்,

வறுத்தமிளகுபொடி - அரைக்கால் (⅛) பலம், பொடிசெய்தவுப்பு கால் (¼) பலம் — இவைகளை கொதிக்கும் சாற்றில் போட்டுக் கொஞ்ச நேரம் கொதித்தபின்,

நெய் - அரைப் (½) பலம், மிளகாய் அரைக்கால் (⅛) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (⅛) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து ரஸத்தில் கொட்டிய பின்பு அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

எலுமிச்சம்பழம் - ஒன்று (1) — இதைப் பெரியதாயப் பார்த்துக் கசக்கி நறுக்கி விதைகளை உதிர்த்துவிட்டு ரஸத்தில் பிழியவேண்டியது.

---

## 172. பச்சைக் கொட்டுரஸம்.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் (1½) படி — இதை ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலவிட்டு,

புளி - இரண்டு (2) பலம் — இதைப் பாத்திரத்திலிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டுச் செம்மையாயக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

வறுத்தமிளகாய்ப்பொடி - கால் (¼) பலம், வறுத்தமிளகுபொடி - அரைக்கால் (⅛) பலம், உப்பு - முக்கால் (¾) பலம் — இம்மூன்றையும் கரைத்தபுளியில் போட்டுப் பின்பு,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம் — இதைக் கொத்துடன் கொஞ்சம் தணிலவாட்டி ரஸத்தில் போடவேண்டியது.

கொத்துமல்லி - அரைக்கால் (⅛) பலம் — இதைக் கழுவி வேரைக்கிள்ளிவிட்டு ரஸத்தில் போடவேண்டியது.

நெய் - அரைப் (½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (⅛) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (⅛) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து,

**மஞ்சள்பொடி** - வீசம ($\frac{1}{16}$) பலம —இதைத தயாராககி வைததிருககும தாளிதததில போட்டுக கலநதுகொடுதது ரஸததில கொட்ட வேண்டியது

**காயம்** - இரண்டு (2) கு ள —இதைக கொஞசம ஜலததில கரைததுத தெளிவை ரஸததில வடிககவேண்டியது

## 173. கடலைமா ரஸம்

**நல்ல ஜலம்** - ஒரு (1) படி, **புளி** - ஒரு (1) பலம —இவவிரணடையும ஓர ஈயமபூசின பாததிரததில போட்டுக கரைததுக கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுததெறிநதுவிட்டு வைததுக

**கடலைப்பருப்பு** - இரண்டு (2) பலம, **மிளகாய** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, **உளுத்தம் பருப்பு** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, **கொத்துமல்லிவிரை** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம — இநத நானகு பதாரததஙகளையும தனிததனியே நெயயிலவறுத துககொணடு அமமியில போட்டுக கொஞசம ஜலம தெளிதது வெணணெயபோ லரைதது அநத மொததையைக கரைதத புளியில போட்டுக கரைககவேண்டியது ஆனால கடலைபபருப பிறகுப பதிலாய இரணடுபலம பசசைக கடலைமாவையாவது சேர்ததுக கொளளலாம

**உப்பு** - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, **மஞ்சளபொடி** - வீசம ($\frac{1}{16}$) ரூ எ.—இவவிரணடையும அநதக கரைதத புளிஜலததில போட்டு அடுபபின பேரில வைததுக காயசசி அது கொஞசம சுணடியபின,

**கருவேப்பிலை** - ஒரு (1) பலம —இதைக கொததுடன கொஞசம தண ணிலவாட்டி ரஸததில போட்டு,

**கொத்துமல்லி** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம —இதைக கழுவி வேரைக கிளளி விட்டு ரஸததில போடவேண்டியது

**நெய** - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, **மிளகாய** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, **கடுகு** - அரைக கால ($\frac{1}{8}$) பலம —இவைகளைககொணடு ஓர இருபபுக கரணடி யில 24-வது தாளிதமுறைபபடி தாளிதம தயாரசெயது ரஸத தில கொட்டி ரஸததை அடுபபைவிட்டிறககி வைததுககொளள வேண்டியது

**காயம்** - இரண்டு (2) கு ள —இதைக கொஞசம ஜலததில கரைததுத தெளிவை ரஸததில விடவேண்டியது

## 174. கலவம்பருப்பு ரஸம்.

**நல்ல ஜலம்** - மூனறரைப ($3\frac{1}{2}$) படி .—இதை ஐநதுபடிஜலம கொளளுகிற ஒரு ஈயமபூசின பாததிரததிலவிட்டு அடுபபினபேரில வைத துக காயசசி,

**கவலம்பருப்பு*** அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, நெய் அல்லது எண்ணெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மஞ்சள்பொடி - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம் — இம்மூன்றையும் அடுப்பின்மேலே கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு அதுவும் கொதிக்கத் தொடங்கின்பின் கனமான அல்லது ஜலம் நிரப்பின ஒரு பாத்திரத்தைக் கொண்டு மூடிவைத்திருந்து பருப்புச் செம்மையாய் வெந்தபின்பு அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

**நல்ல ஜலம்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **புளி** - மூன்றேமுக்கால் ($3\frac{3}{4}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளும்படியான ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்தெறிந்துவிட்டு வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

**உப்பு** - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம் — இதையும் அந்தக் கரைத்தபுளியிலே போட்டு அதன்பின்,

**வறுத்தமிளகாய்ப்பொடி** அரையே அரைக்கால் ($\frac{5}{8}$) பலம், **வறுத்த கொத்துமல்லிவிரைப்பொடி** - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், **வறுத்த மிளகுபொடி** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **வறுத்த வெந்தயப்பொடி** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **வறுத்த கடுகுப்பொடி** வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **வறுத்த சீரகப்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இவைகளைப் புளிஜலத்தில் போட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. அல்லது ஒன்றே முக்கால் ($1\frac{3}{4}$) பலம் நிறையுள்ள ரஸப்பொடியைப் போடலாம்.

**கருவேப்பிலை** ஒரு (1) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் தணலிலேவாட்டி ரஸத்தில் போட்டு,

**கொத்துமல்லி**- அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இதை ஜலத்தில் கழுவி வேரைக் கிள்ளிவிட்டு ரஸத்தில் போட்டு அடுப்பின்மேலே வைத்து நன்றாய்க் கொதிக்கவிட்டுக் கொஞ்சம் சுண்டியபின் வேகவைத்து வைத்திருக்கும் பருப்பைச் செம்மையாய்க் கரைத்து அதைக் கொதிக்கும் ரஸத்திலேவிட்டு அந்தப்பாத்திரம் நிரம்பாதிருக்கும் பக்ஷத்தில் கொஞ்சம் ஜலம்விட்டுப் பாத்திரத்தை நிரம்பும்படி செய்யவேண்டியது. பின்பு அதிலிருந்து மூன்று அல்லது நான்குகரண்டியளவு ரஸத்தை வேறொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொண்டு அடுப்பின்மேலிருக்கும் ரஸம் செம்மையாய்க் கொதித்தபின்,

**நெய்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகாய்** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் இருப்புக்கரண்டியிலே

* இதில் வறுத்த கொள்ளின் பருப்பு காற்படி, துவரம்பருப்பு அரைக்காற்படி, பயற்றம்பருப்பு வீசம்படி, கடலைப்பருப்பு அல்லது மொச்சைப்பருப்பு வீசம்படி இவ்வளவின்படி கலந்ததாயிருக்கவேண்டும். இவ்வாறு பலபருப்புகள் சேர்ந்ததற்கே கலவம்பருப்பென்று பெயர்.

24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து ரஸத்தில் கொட்டி அதனின் எடுத்துவைத்திருக்கும் கொஞ்சம் ரஸத்தையும் அதில் கொட்டி அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொ

**காயம்** - இரண்டு (2) குன்றி—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் விட வேண்டியது.

## 175. கத்திரிப்பிஞ்சு ரஸம்.

இந்த ரஸமும் 150-வது பருப்பு ரஸத்தைப் போலவேதான் ஆனால் அந்த ரஸத்தின் 4-வது பாராவிற் சொல்லியபடி உப்பு, ஸம்பாரம் இவைகளைக் கொதிக்கும் கரைத்த புளியிற் போட்டு அதுவும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கையில், 10 பலம் இளசான கத்திரிப்பிஞ்சுகளின் காம்பின் முக்கால்பாகத்தை நறுக்கிவிட்டு அக்காய் விட்டுப் போகாமல் நான்காய்ப்பிளந்து இரண்டு பலம் நெய்யில் நன்றாயவத்தக்கி சமபாரத்துடன் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் கரைத்தபுளியில் போட்டுப் பின்பு மேற்சொல்லிய 150-வது ரஸத்தின் முந்து முதல் ஒன்பது வரையிலுள்ள பாராக்களிற் சொல்லியபடி கருவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, தாளிதம், காயம் முதலியவைகளைப் போட்டு யிக்கத்திரிப்பிஞ்சு ரஸத்தையும் செய்து முடிக்கவேண்டியது.

---

## 176. சீயக்காயக் கொழுந்தின் ரஸம்.

**மிளகு** - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், **துவரம்பருப்பு** - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கருவேப்பிலை** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இவ்வஸ்துக்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்து அல்லது வறுக்காமல் ஒன்றாய்ச் சேர்த்துக் கொஞ்சம் ஜலந்தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து வைத்துக்கொண்டு,

**நல்லஜலம்** - இரண்டு (2) படி — இதில் அரைத்து வைத்திருக்கும் மொத்தையைக்கரைத்து அடுப்பில் வைத்துக்காய்ச்சி அது கொதிக்கத்தொடங்கினவுடனே,

**சீயக்காயக்கொழுந்து** - இரண்டு (2) பலம் —இதையும் கொதிக்கும் காரங் கலந்த ஜலத்திற்போட்டுச் சற்றுநேரத்திற்குப்பின் அதாவது அத்தளிர்கள் வெந்தபதமபாரத்துக்கொண்டு,

**உப்பு** - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம் —இதையும் அந்தரஸத்தில் போட்டு நன்றாய்க் கலக்கிப் பின்பு,

**நெய்** - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **வெந்தயம்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம்.—இவைகளை

கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து ரஸத்தில் கொட்டி உபயோகிக்கவேண்டியது.

இந்த ரஸமானது பித்தரோகத்தைச் சமனப்படுத்தும் குணத்தை யுடையது.

---

## பலவகைக் கறிகள், உப்பேறிகள், பொடிகள்

இவைகள் நமது ஆகாரத்தில் பருப்பு, பச்சடி, குழம்பு, ரஸம் முதலிய இளக்கமான பதார்த்தங்களைக் கலந்துண்ணும் அன்னத்திற்குச் சாதகமான பதார்த்தங்களாயிருக்கின்றன. இதில் சில காய்கிழங்குகளை வேகவைத்தும், சிலகாய்கிழங்குகளை நெய் அல்லது எண்ணெயில் பொரித்தும், சிலகாய்கிழங்குகளைச் சுட்டும் சமைப்பதுண்டு. அவற்றில் வேகவைத்துச்செய்யும் காய்கிழங்குகளுக்குக் கறியென்றும், நெய் அல்லது எண்ணெயில் பொரிக்கும் காய்கிழங்குகளுக்கு உப்பேறியென்றும், தணலில் சுட்டுச்செய்யும் காய்கிழங்குகளுக்குப் பொடியென்றும் சொல்வதுண்டு. இவைகளைச் செய்யத்தொடங்கு முன் இதற்குவேண்டிய கறிமாப்பொடியைச் செய்துவைத்துக்கொள்வது அவசியமாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது.

---

### 177. கறிமாப்பொடி.

| | |
|---|---|
| மிளகாய் - இரண்டரைப் (2½) பலம் | காயம் - வீசம் (1/16) பலம் |
| மிளகு - கால் (¼) பலம் | கடலைப்பருப்பு - இரண்டரைப் (2½) பலம் |
| சீரகம் - அரைக்கால் (⅛) பலம் | உளுத்தம்பருப்பு - இரண்டரைப் (2½) பலம் |
| கொத்துமல்லிவிரை - நான்கு (4) பலம் | அரிசி - மூன்று (3) பலம் |
| மஞ்சள் - அரைக்கால் (⅛) பலம் | கருவேப்பிலை - அரைப் (½) பலம். |

இவைகளில் காயம் மிளகாய் இவைகளைத்தவிர மற்றவைகளைத் தனித்தனியே காந்திப்போகாமல் பக்குவமாய் வறுத்தும், காயத்தைத் தணலின்மேல்வைத்துப் பொரிபோலாக்கியும் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்து எந்திரத்திற் போட்டரைத்துக் குங்குமம்போல் மாவாக்கி ஜாமரவை அல்லது கற்சட்டியிற்போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின் சொல்லப்போகிற கறிகளில் கறிமாப்பொடி என்று சொல்லுகிறவிடங்களில் இந்தப்பொடியை உபயோகிக்கவேண்டியது.

---

### 178. கத்தரிக்காய்க் கறி.

**கத்தரிக்காய்** - பன்னிரண்டு (12) பலம்.— இதன் காம்பை எடுத்துவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் போட்டுவைத்துக்கொண்டு,

**நெய் அல்லது எண்ணெய்** - ஒன்றரைப் (1½) பலம்.—இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலவிட்டு அடுப்பின்பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி அது காய்ந்தவுடனே,

**மிளகாய** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடுகு** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** கால ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக காயநதநெயயில 24-வது தாளித முறைபபடி தாளிதம தயாரசெயது பினபு ஜலததில போட டிருககும கததரிககாயத் தானகளை எடுததுத தாளிததில போட்டுக கொஞசம ஜலததைத தெளிதது மேலொரு பாததிர ததை மூடிவைககவேணடியது

**நல்ல ஜலம்** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) படி, **புளி** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம —இவ விரண டையும ஓர ஈயமபூசின பாததிரததிறபோட்டுக கரைததுக கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுததுவிட்டுப பினபு புளிஜலததை வெநதுகொணடிருககும கததரிககாயில கொட டிக கரணடியினுல நானகுபககததிலும நனருயக கிளறிககொடு ததுச செமமையாய வேகுமவரையில மேலொரு பாததிரததை மூடிவைததிருநது அது வெநதபின,

**பொடிசெய்த உபபு** - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், **கறிமாபபொடி** அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், **வேகுத துவரம்பருபபு** * - இரணடு (2) கரணடி யளவு —இநத மூனறு பதாரததஙகளையும ஒனறினபின ஒனருயக கறியில போட்டுக கிளறிககொடுதது இரணடுநிமிஷததிறகுப பினபு கீழே இரககிவைததுககொணடு,

**தேங்காயததுருவல** - ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம —இதைக கறியினமேல தூவிக கிளறிககொடுதது வைததுககொளளவேணடியது

## 179. வாழைககாய்க கறி.

**வாழைககாய** - பனனிரணடு (12) பலம —இதைக கொஞசம நெய அலலது நலலெணணெயைக கையில தடவிககொணடு காமபு தோல முதலியவைகளை எடுததுவிட்டுச சிறுசிறு துணடுக ளாய நறுககி ஜலததில போடவேணடியது அபபடி ஜலத தில போடாவிட்டால தானகள கறுததுபபோம

**நெய அலலது நல்லெணணெய** - ஒரு (1) பலம —இதை ஒரு ஈயமபூசின பாததிரததிலவிட்டு அடுபபினமேலவைததுக காயசசி நெய காயநதவுடனே,

* வெநதபருபபு எனருல பருபபு, ரஸம், குழமபு முதலியவைகளுக்காகப பருபபு வேகவைபபதாயிருநதால அவைகளுககாகபபோடும பருபபுடன பினனும வீசம ($\frac{1}{16}$) படி பருபபை யதிகமாயபபோட்டு அதுவெநதபின அதில இரணடு கரணடியளவை வைததிருநது, அலலது அதறகாகவே வீசம ($\frac{1}{16}$) படி பருபபை வேகவைதது இககறி யில போடவேணடியது. இனனும சிலர ரஸததிறகாக வேகவைதத பருபபிலிருநது கட்டு அதாவது சததை எடுததுககொணடபின பருபபைக கறிகளுககு உபயோகிக கிருரகள அவவாறும உபயோகிககலாம இக கததரிககாயக கறிககுமட்டும சிலர வெநத துவரமபருபபுககுப பதிலாய அதேயளவான வெநத முழுககாராமணியைப போடுவதுமுணடு.

மிளகாய் - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம்—இம்மூன்று பதார்த்தங்களையுங்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாரசெய்து அதில் நறுக்கி வைத்திருக்கும் வாழைக்காய்த் தானகளைப்போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து, கரண்டியினால் கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது. இருப்புக் கரண்டியினால் கிளறினால் கறி கறுத்துப்போம்.

நல்ல ஜலம்-ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், புளி - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசினபாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுப் பின்பு,

மஞ்சள்பொடி - வீசம ($\frac{1}{16}$) பலம், வெல்லம் - கால ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக் கரைத்தபுளியில் போட்டுக் கரைத்து அந்தப்புளியை வாழைக்காய்க் கறியில் கொட்டிக் கரண்டிக் காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து வாழைக்காய்ப் பாதிவெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

வறுத்த மிளகாய்ப்பொடி - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், பொடிசெய்தஉப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம்—இவ்விரண்டையும் வெந்துகொண்டிருக்கும் வாழைக்காயில் போட்டுப் பின்பு,

கறிமாப்பொடி அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம்—இதையும் அந்தக்கறியில் தூவி மறுபடியும் கிளறிக்கொடுத்துக் கொஞ்சநேரம் வெந்தபின் அதாவது வாழைக்காய் நன்றாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல் - இரண்டு (2) பலம்—இதை வறுத்துக் கறியிறக்கவேண்டியது

---

## 180. புடலங்காய்க் கறி.

புடலங்காய் - பன்னிரண்டு (12) பலம்—இதை இளசாய்ப்பார்த்து நுனியையும் காம்பையும் கொஞ்சம் நறுக்கிவிட்டு மற்றதை வில்லை வில்லையாய் நறுக்கிச் சித்தப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய்-அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம்—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாரசெய்து அதில் நறுக்கி வைத்திருக்கும் புடலங்காயைப்போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலந்தெளித்து மேலொருபாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து புடலங்காய் முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

பொடிசெய்த உப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், கறிமாப்பொடி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க் கறியிற்போட்டுக் கரண

டிக காமபினுல கிளறிககொடுதது ஈனறுய வேகுமவரையில அடுபபினபேரில வைததிருநது பினபு இபபாலெடுதது உப யோகிககவேணடியது.

---

## 181 அவரைக்காய்க் கறி.

அவரைக்காய் - ஒனபது (9) பலம.—இதன நுனியையும காமபையும கொஞசம கிளளிவிடடு அதில புழுககளிலலாமல பாாதது ஒவ வொனறையும இரணடு அலலது மூனருயாக கிளளிவைததுக

நெய அல்லது எண்ணெய - ஒரு (1) பலம, மிளகாய - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, கடுகு - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, உளுததம்பருபபு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம —இபபதாாததஙகளைகசொணடு 24-வது தாளித முறை படி தாளிதம தயாாசெயது கிளளிவைததிருககும அவரைக காயை அதிறபோடடு,

நல்ல ஜலம்-அரைககால ($\frac{1}{8}$) படி —இதை அவரைககாயில தெளிததுச கரணடிககாமபினுல கிளறிககொடுதது ஜலம வறறுகிறவரை யில மூடிவைததிருநது பினபு வெநதபதமபாாதது வேகாமலி ருநதால இனனும கொஞசம ஜலம தெளிதது வேகவிடவேண டியது பினபு பூாணமாய வெநதபின

மிளகாய்பபொடி - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, பொடிசெயதஉபபு - கலேயரைக கால ($\frac{3}{8}$) பலம, கறிமாபபொடி - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம —இமமூனறு பதாாததஙகளையும ஒனறினபின ஒனருயககறியிறறூவிக கரண டிக காமபினுல கிளறிககொடுததுப பினபு,

வெந்த துவரம்பருபபு * - இரணடு (2) காணடியளவு —இதையும அதில போடடு மறுபடியும கிளறிககொடுதது ஐநதுநிமிஷமவரையில அடுபபினமேல வைததிருநது பினபு அடுபபைவிடடிறககி,

தேங்காய்ததுருவல் - ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம—இதையும அதில போட டுக கிளறிககொடுததுப பினபு உபயோகிககவேணடியது

---

## 182. வெண்டைக்காய்க கறி.

வெண்டையககாய - இருபததினனகு (24) பலம—இதன காமபையும நுனியையும நறுககிவிடடு விலலைவிலலையாய நறுககிவைததுக கொணடு 178-வது கததரிககாயக கறியைபபோல இதை யும செயயவேணடியது ஆனுல புளி, கறிமாபபொடி, உபபு இவைகளைமாததிரம கததிரிககாயககறிககுபபோடட நிறைபபடி

* இதன விவரததை 228-வது பககததில காடடிய குறிபபினுலறிக

போடாமல் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொருபலம் நிறையுள்ளதாய்ப் போடவேண்டும்.

## 183. மற்றொருவித வெண்டைக்காய்க் கறி.

வெண்டைக்காய் - பன்னிரண்டு (12) பலம் —இதின் நுனியையும் காம்பையும் நறுக்கிவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிப் பின்பு ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

புளித்ததயிர் - அரைக்கால் (⅛) படி, மிளகாய்ப்பொடி - அரைக்கால் (⅛) பலம், மஞ்சள்பொடி - வீசம் (1/16) பலம், பொடிசெய்தஉப்பு - கால்லேயரைக்கால் (⅜) பலம் —இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும் ஈயம்பூசினபாத்திரத்திலிருக்கும் வெண்டைக்காயில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இதைத் தயிர்கலந்து வைத்திருக்கும் வெண்டைக்காயைக் கொள்ளும்படியான மற்றொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - அரைக்கால் (⅛) பலம், கடுகு அரைக்கால் (⅛) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் (¼) பலம் —இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையுங் கொண்டு காய்ந்தநெய்யில் 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து தயிர்கலந்து வைத்திருக்கும் வெண்டைக்காய்த் தான்களை யதிற்கொட்டிச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது. பின்பு வெந்துகொண்டிருக்கும் வெண்டைக்காயைக் கொஞ்சநேரம் வரையில் அடிக்கடி கிளறிக்கொடுத்துக் கொண்டேயிருந்து வெண்டைக்காய் நன்றாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

கரிமாப்பொடி - அரைப் (½) பலம் —இதைக் கறியிற்றூவி மற்றொரு தடவை கிளறிக்கொடுத்து,

வேந்த துவரம்பருப்பு - * இரண்டு (2) கரண்டியளவு —இதையும் கறியிற்போட்டுப் பிறகு ஒருதடவை கிளறிக்கொடுத்துக் கீழே இறக்கிக்கொள்ளவேண்டியது.

## 184. கொத்தவரைக்காயக் கறி.

கோத்தவரைக்காய் - பதினெட்டு (18) பலம் —இதன் காம்பையும் நுனியையும் கிள்ளிவிட்டு ஒவ்வொன்றையும் இரண்டு மூன்றாய்க் கிள்ளி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

---

* இதன் விவரத்தை 228-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பிலறிக.

**நல்ல ஜலம்** - அரைப (½) படி.—இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில்வைத்துக் காய்ச்சியதில் கிளர்விவைத்திருக்கும் கொத்தவரைக்காயைப்போட்டுச் செம்மையாய் வேகவைத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஜலத்தைவடித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

**நெய் அல்லது எண்ணெய்** - ஒரு (1) பலம்.—இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில்விட்டு அடுப்பின்பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

**மிளகாய்** - கால (¼) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **உளுத்தம் பருப்பு**-கால (¼) பலம்.—இவைகளைக் காய்ந்த நெய் அல்லது எண்ணெயில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயார்செய்து ஜலத்தைவடித்துவைத்திருக்கும் கொத்தவரைக்காயை யதிற்கொட்டி,

**நல்ல ஜலம்** - ஒரு (1) பலம்.—இதைக் கொத்தவரைக்காயில் தெளித்துக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடி ஐந்துநிமிஷம் வைத்திருந்து,

**புளி** - அரைப (½) பலம், **ஜலம்** - ஒரு (1) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் சிறிய ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக்

**பொடிசெய்த உப்பு** - காலேயரைக்கால் (⅜) பலம்.—இதைக் கரைத்தபுளியிற்போட்டு அந்தப் புளிஜலத்தைக் கறியில் தெளித்துக் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது. சற்றுநேரத்திற்குப்பின்,

**வெந்த துவரம்பருப்பு** * - இரண்டு (2) கரண்டியளவு, **கறிமாப்பொடி** - காலேயரைக்கால் (⅜) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாயக் கறியில் தூவிக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு,

**தேங்காய்த்துருவல்** - இரண்டு (2) பலம்.—இதையும் அந்தக் கறியில் தூவி மறுபடியும் கிளறிக்கொடுத்துக் கீழேயிறக்கி உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது.

---

## 185. பாகற்காய்க் கறி.

**பாகற்காய்** - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதன் *காம்பையும் நுனியையும் கிள்ளிவிட்டு வில்லைவில்லையாய் நறுக்கியபின் காய் முற்றலாயிருந்தால் அதன் விதைகளை எடுத்தெறிந்துவிட்டு ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற்போட்டுப் பின்பு,

**எலுமிச்சம்பழம்** - இரண்டு (2).—இதை நறுக்கி ரஸத்தைப் பாகற்காயிலபிழிந்து கலந்துகொடுத்து,

---

* இதன் விவரத்தை 228-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பிலறிக.

பொடிசெய்த உப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், மிளகாய்ப்பொடி - அரைககால் ($\frac{1}{8}$) பலம், மஞ்சளபொடி - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இம்மூன்றை யும எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்த பாகறகாயிறபோட்டுச் செம்மை யாயக கலந்து மெதுவாயப பிசைந்துகொடுத்து ஒருமணிநே ரமவரையில ஊரவைத்திருந்து பினபு அதைச செம்மையா யப பிழிந்து அதன ரசபபானரஸததைப போககி வைத்துக கொளளவேண்டியது அலலது அரைபபடி ஜலத்தில அரை பபலம புளியைக கரைத்து அரைபபலம உபபைபபோட்டு* நறுககிவைததிருககும பாகறகாயை அதில போட்டு வேகவை ததுப பினபு அதைக கீழேயிறககி ஜலததை வடிததுவிட்டு நலலஜலததால மறுபடியும கழுவிபபிழிந்து வைத்துககொள ளவேண்டியது இவவிரணடு விதஙகளில எநவிததததிலா வது காயினகசபபை எடுத்தபினபு,

நெய அல்லது எணணெய - ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை ஒரு சுயம பூசின பாத்திரததிலவிட்டு அடுபபினமேலவைத்துக காயச்சி அது காயநதவுடனே,

மிளகாய - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம உளுத்தம்பரு ப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம —இமமூனறையுங்கொணடு காயநத நெய அலலது எணணெயில 24-வது தாளிதமுறைபபடி தாளிதம தயாரசெயது கசபபெடுத்து வைத்திருககும பாகறகாயை அதில போட்டு,

நல்ல ஜலம் - அரைககால ($\frac{1}{8}$) படி —இதை யநத பாகறகாயினமேல தெளித்து மேலொரு பாத்திரததை மூடி வைத்திருந்து பத்து நிமிஷமவரையில இரணடொருதடவை கிளறிககொடுத்துக கொணடும மூடிவைத்துககொணடு மிருககவேணடியது.

பொடிசெயத உப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், கறிமாபபொடி - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், வெல்லம் அலலது நாட்டுச சாககரை - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம், வெந்த துவரம்பருப்பு - * இரணடு (2) கரணடியளவு —இநதப பதாாததஙகளை ஒனறினபின ஒனறாயக கறியிறபோட்டுச செ மமையாயக கிளறிககொடுத்து ஐநதுநிமிஷமவரையில அடுப பினபேரில வைத்திருந்து பினபு கீழேயிறககி வைத்துக கொ ளளவேணடியது

தேங்காய்த்துருவல - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம —இதையும கொஞசம வறு தது அநதக கறியிறபோட்டுக கிளறிககொடுத்து உபயோகிகக வேணடியது.

---

* இதன விவரததை 228-வது பககததில காட்டிய குறிபபிலறிக.

## 186 குடைமிளகாயக் கறி.

**நல்ல ஜலம்**-கால ($\frac{1}{4}$) படி.—இதை ஒரு ஈயமபூசின பாததிரததில விடடு அடுபபினமேலவைததுக காயசசி,

**குடைமிளகாய** - ஒனபது (9) பலம—இதன காமபை எடுததுவிடடுத துணடுதுணடாய நறுககிக கொதிததுககொணடிருககும ஜலத திறபோடடு மேலொரு பாததிரததை மூடிவைததிருநது மிள காய முககாறபாகம வெநதபதம பாாததுககொணடு அடுபபை டிறககி மிளகாயமடடும பிழிநதெடுததுககொணடு ஜலததைக கொடடிவிடவேணடியது

**நல்லெண்ணெய** - இரணடு (2) பலம—இதை ஒரு ஈயமபூசின பாததிர ததிலவிடடு அடுபபினமேல வைததுக காயசசி எணணெய காயநதவுடனே,

**கடுகு** - அரைசகால ($\frac{1}{8}$) பலம, **உளுததம்பருபபு** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடலை பபருபபு** - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம—இம மூனறையும காயநத எண ணெயில 24-வது தாளிதமுறைபபடி போடடுத தாளிதம தயார செயது பிழிநதுவைததிருககும மிளகாயை அதில போடடுக கரணடிக காமபினால கிளறிககொடுதது,

**வெந்த துவரம்பருபபு*** - இரணடு (2) கரணடி யளவு—இதை மிளகாயக கறியிறபோடடுக கிளறிககொடுதது மேலொரு பாததிரததை மூடிவைககவேணடியது ஐநதுநிமிஷததிறகுபபின,

**புளி** - ஒரு (1) பலம, **நலலஜலம்** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) படி—இவவிரண டையும ஓர ஈயமபூசின பாததிரததில போடடுக கரைததுக கோது கொடடை முதலியவைகளை எடுததுவிடடு அநதப புளி யைக கறியில தெளிதது ஜலமெலலாம வறறிபபோகும வரை யில வேகவைததுப பினபு,

**பொடிசெயத உப்பு** - முககால ($\frac{3}{4}$) பலம், **கறிமாப்பொடி** - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம—இவவிரணடையும கறியில தூவிக கிளறிககொடுதது,

**தேங்காய்த்துருவல்** - ஐநது (5) பலம—இதையும அதில போடடுக கல நதுகொடுததுப பினபு பறிமாறவேணடியது ஆனால மேற சொலலியிருககிற புளிஜலததிறகுப பதிலாக இரணடு எலுமிச சமபழஙகளைத தேஙகாயததுருவலைப போடுவதறகு முன கறியில பிழிநதுகொளளலாம

## 187. எண்ணெய்க் கத்திரிக்காய்.

**இளங்கத்திரிப்பிஞ்சு** - இருபததிநானகு (24) பலம்.—இதன காமபின முககாற பாகததை நறுககி எறிநதுவிடடுக காயை நானகாயப

* இதன விவரததை 228-வது பககததில காடடிய குறிபபினாலறிக.

பிளந்து அதாவது வெவ்வேறு துண்டுகளாகக்காமல் நறுக்கி ஜலத்தில் போட வேண்டியது

**நெய்** - இரண்டு (2) பலம் —இதை ஓர் வாணலி அல்லது கரண்டியில் விட்டுக்காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

**கிராம்பு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **ஜாதிக்காய்** அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **ஜாதிபத்திரி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் —இவைகளைக் காய்ந்த நெய்யில் பொரித்தெடுத்துக்கொண்டு,

**உளுத்தம்பருப்பு** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், **கொப்பரைத்துருவல்** - நாலரைப் ($4\frac{1}{2}$) பலம், **கொத்துமல்லிவிரை** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகாய்** - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம் —இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும் மீதியிருக்கும் நெய்யில் தனித்தனியே பக்குவமாய் வறுத்து அவ்வாறே பொடிசெய்து பின்பு ஒன்றாயக் கலந்து வைத்துக் கொண்டு,

**பொடிசெய்த உப்பு** - ஒரு (1) பலம் —இதையும் மேலே தயாராகி வைத்திருக்கும் பொடிகளுடன் கலந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

**நல்ல ஜலம்** - அரைக்காற் ($\frac{1}{8}$) படி, **புளி** - ஒரு (1) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஓர் பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுத் தயாராகி வைத்திருக்கும் பொடியை அதில் கலந்து ஜலத்தில் போட்டிருக்கும் கத்திரிக்காயை எடுத்துக்கொண்டு ஒவ்வொன்றிலும் இந்தக் காரங்கலந்த புளியைச் சமமாய் நிரப்பிவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

**நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய்** - ஒன்பது (9) பலம் —இதை ஓர் பாய்ஞ்சின பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய் அல்லது எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

**மிளகாய்** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடுகு** கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடலைப்பருப்பு** அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் —இவைகளைக் காய்ந்த நெய் அல்லது எண்ணெயிற்போட்டு 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து, புளி காரம் இவைகள் கலந்து வைத்திருக்கும் கத்திரிக்காய்களையதிற்போட்டுக் கொஞ்சங் கொஞ்சம் ஜலந்தெளித்துக் கரண்டிக் காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து காய் நன்றாய் வேகும்வரையில் மூன்று நிமிஷத்திற்கு ஒருதடவை கிளறிக்கொண்டும் மூடிக்கொண்டுமிருந்து அது நன்றாய் வெந்தபின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி உபயோகித்துக் கொள்ள வேண்டியது.

## 188. வெள்ளரிககாயக கறி.

**வெளளரிககாய** - இருபததிநானகு (24) பலம — இதன அடிபபககததில அரையங்குலஅளவு வில்லைபோல நறுககி அநதவிடததிலேயே அவவில்லையைச சுற்றிச்சுற்றித தேயககால அதிலிருநது கைபபுரஸம நுரைபோல வநதுவிடும அதைச சொமையாயத துடைதது மேறறோலைச சீவிப பெருந துண்டுகளாய நறுககி முற்றலாயிருநதால விரைமுதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுச சிறு சிறு துண்டுகளாய நறுககி வைததுக கொளளவேண்டியது

**நெய** - ஒன்றரைப (1½) பலம —இதை ஓர் இருமபுச்சின பாததிரததில விட்டு அடுபபினமேல வைததுக காயச்சி நெயகாயநதவுடனே,

**மிளகாய** - கால (1/4) பலம, **கடுகு** - கால (1/4) பலம, **உளுததம்பருபபு** - கால (1/4) பலம, **கடலைபபருபபு** - கால (1/4) பலம —இவைகளைக காயநதநெயயில 24-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத தாளிதம தயாரசெயது நறுககிவைததிருககும வெளளரிககாயத துண்டுகளைத தாளிததத்தில போட்டுக கொஞ்சம் ஜலததைத தெளிததுக கிளறிககொடுதது மேலொரு பாததிரததை மூடிவைகக வேண்டியது பினபு வெளளரிககாய வெநதபின,

**பொடிசெயத உபபு** கால (1/4) பலம, **வேநத துவரம்பருபபு** * - இரண்டு (2) சரண்டியளவு, **கறிமாபபொடி** அரைப (1/2) பலம — இவைகளைக கறியில ஒன்றினபின ஒன்றாயப போட்டுச் சிறிது நேரம்வரையில் கிளறிககொடுதது அடுபபைவிட்டு இறககிக கொண்டு,

**தேங்காயததுருவல** - ஒன்றரைப (1½) பலம —இதை அநதக கறியிற் றூவிக கிளறிககொடுதது உபயோகிததுககொளளவேண்டியது

---

## 189. கடலைப்பருபபுகலந்த புடலஙகாயக கறி.

**புடலஙகாய** - இருபததிநானகு (24) பலம —இதன அடியையும நுனியையும நறுககிவிட்டு வில்லைவில்லையாய நறுககி மேறசொனன நிறைபபடி நிறுதது வைததுககொளள வேண்டியது,

**நல்ல ஜலம்** - அரைப (1/2) படி —இதை ஒன்றரைபபடி ஜலம கொளளுகிற ஓர் இருமபுச்சின பாததிரததிலவிட்டு அடுபபினபேரில வைததுக காயச்சி ஜலம கொதிககததொடஙகினவுடனே

**கடலைபபருபபு** கால (1/4) படி —இதை அடுபபினமேல கொதிததுககொண்டிருககும ஜலததிறபோட்டு மேலொரு பாததிரததை மூடிவைததிருநது கடலைபபருபபு வெநதபின, நறுககிவைததிருககும புடலஙகாயைப பருபபுடன போட்டுக கிளறிககொடுதது மேலொரு பாததிரததை மூடிவைககவேண்டியது.

---

* இதன விவரததை 228-வது பககததில காட்டிய குறிபபிலறிக.

அந்தப் புடலங்காய் நன்றாய் வெந்தபின் ஜலத்தைச் சுத்தமாய் வடித்துவிட்டு,

பொடிசெய்த உப்பு - அரைப் (½) பலம், கறிமாப்பொடி - அரைப் (½) பலம் — இந்த இரண்டையும் கறியிற்றூவிக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - கால் (¼) பலம், கடுகு - கால் (¼) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் (¼) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் இருப்புக்கரண்டியில் 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து கறியில் கொட்டவேண்டியது.

தேங்காய்த்துருவல் - மூன்று (3) பலம் — இதையும் அதிற்றூவிக் கலந்து கொடுத்துப் பின்பு உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது.

---

## 190 பீர்க்கங்காய்த் துருவல் கறி

பீர்க்கங்காய் - இருபத்திநான்கு (24) பலம் — இதன் நுனியையும் காம்பையும் நறுக்கி மேற்றோல் நாம்பு முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு, துருவுமணையில் துருவி மேற்சொன்ன நிறையளவு நிறுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

பயற்றம்பருப்பு அரைக்கால் (⅛) படி — இதைக் கல் மண் முதலியவைகளில்லாமல் சுத்தம்செய்து துருவிவைத்திருக்கும் பீர்க்கங்காயுடன் கலந்து பிசைந்துகொடுத்து இரண்டு நாழிகைவரையில் அப்படியே வைத்திருக்கவேண்டியது.

நெய் ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இதை ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - கால் (¼) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (⅛) பலம், உளுத்தம் பருப்பு அரைப் (½) பலம் — இவைகளைக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யில் 24 வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாரானவுடனே மேலே தயாராகவைத்திருக்கும் பருப்பு கலந்த பீர்க்கங்காய்த்துருவலை அதிற் கொட்டிக் கரண்டிக் காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடி வைக்கவேண்டியது. இப்படியே இரண்டுமூன்றுதடவை கிளறிக்கொண்டும் மூடிக்கொண்டுமிருந்து பயற்றம்பருப்பு நன்றாய் வெந்தவுடனே,

பொடிசெய்த உப்பு - காலேயரைக்கால் (⅜) பலம், கறிமாப்பொடி - கால் (¼) பலம் — இவ்விரண்டு பதார்த்தங்களையும் கறியிற்றூவிக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து, கொஞ்சநேரம்வரையில் மூடிவைத்திருந்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

தேங்காய்த்துருவல் இரண்டரைப் (2½) பலம் — இதைக் கறியிற்றூவிச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

## 191. வெள்ளரிக்காய்த் துருவல் கறி.

**வெள்ளரிக்காய்** - இருபத்திநான்கு (24) பலம்—இதன் கசப்பையும் தோலையும் 188-வது வெள்ளரிக்காய் கறிக்கு எடுத்ததுபோல எடுத்துவிட்டு நான்கு பெருந்துண்டுகளாக்கித் துருவுமணை யில் துருவி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

**பயற்றம்பருப்பு** - அரைக்கால் (⅛) படி —இதைக் கல் மண் முதலியவை களில்லாமற்செய்து துருவிவைத்திருக்கும் வெள்ளரிக்காயுடன் கலந்து மற்றப்பாகங்களை மேற்சொன்ன பீர்க்கங்காயத் துருவல் கறியைப்போலவே இதையும் செய்யவேண்டியது

---

## 192. சுரைக்காய்க் கறி

**நல்ல ஜலம்** - கால் (¼) படி —இதை ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி ஜலம் காய்ந்தவுடனே,

**கடலைப்பருப்பு** - இரண்டு (2) பலம் —இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது

**சுரைக்காய்** - ஆறு (6) பலம் —இதன் தோல் முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி நிறுத்துக்கொண்டு கடலைப்பருப்பு முக்காற்பாகம் வெந்தபின் அதனுடன் போட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது இதுவும் வெந்தபின்,

**பொடிசெய்த உப்பு** - கால் (¼) பலம், **கறிமாப்பொடி** - காலேயரைக்கால் (⅜) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்** - ஒன்றரை (1½) பலம் —இவைகளை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ச் சேர்த்துச் சற்று கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

**நெய்** - அரைப் (½) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - அரைக்கால் (⅛) பலம் — இந்த நான்கையும் கொண்டு ஓர் இருப்புக்கரண்டியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளித்துக் காயைச்செய்து கறியிற்கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டும்

---

## 193. வாழைக்காய்த் துருவல் கறி.

**வாழைக்காய்** - இருபத்திநான்கு (24) பலம் —அதன் காம்பையும் தோலையும் போக்கிச் செங்குத்தாய்ப் பிடித்துத் துருவுமணையில் துருவி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்துவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

**பயற்றம்பருப்பு** - கால் (¼) படி — இதைப் பொட்டு கல்மண் இவைகள் இல்லாமல் சுத்தப்படுத்தித் துருவின வாழைக்காயுடன் கலந்து கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு மெதுவாய்ப் பிசைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இப்படிக் கழுவுவதனால் வாழைக்காயைத் துருவுவதனாலுண்டான அழுக்கும், பருப்பின் தவிடு முதலியவைகளும் போம்.

**நெய்** - இரண்டரைப் (2½) பலம், **மிளகாய்** - கால் (¼) பலம், **கடுகு** கால் (¼) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - அரைப் (½) பலம், **கடலைப்பருப்பு** - அரைப் (½) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு தயாராக்கிவைத்திருக்கும் பருப்புகலந்த வாழைக்காய்த் துருவலைக் கொள்ளும்படியான அல்லது கொஞ்சம் பெரிதான ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து,

**நல்ல ஜலம்** மூன்றுவீசம் ($\frac{3}{16}$) படி — இதைத் தயாரான தாளிதத்தில் கொட்டிப் பருப்புகலந்து வைத்திருக்கும் வாழைக்காய்த்துருவலை அதிற் போட்டுக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடி வைக்கவேண்டியது. கொஞ்ச நேரத்திற்குப் பின் பயற்றம்பருப்பு வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

**நல்ல ஜலம்** - அரைக்கால் (⅛) படி, **புளி** அரைப் (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு வெந்துகொண்டிருக்கும் வாழைக்காயில் தெளித்துக் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

**பொடிசெய்த உப்பு** - அரைப் (½) பலம், **கறிமாப்பொடி** அரைப் (½) பலம் — இவைகளை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க் கறியிற்றூவிக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து ஏழு அல்லது எட்டுநிமிஷம் வரையில் (ஜலம் சுண்டிப்போய் உதிருதிராய் ஆகும்வரையில்) அடுப்பின் மேலேயே வைத்திருந்து பின்பு அடுப்பை விட்டிறக்கி,

**தேங்காய்த்துருவல்** - மூன்று (3) பலம் — இதையும் கறியிற்றூவி நன்றாய்க் கலந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.

---

## 194 முள்ளங்கித் துருவல் கறி.

**முள்ளங்கி** - இருபத்திநான்கு (24) பலம் — இதை இளசாய்ப்பார்த்து மேற்றழைகளை எடுத்துவிட்டு முள்ளங்கியை நிறைப்படி நிறுத்துவைத்துக்கொண்டு செம்மையாய்க் கழுவித் துருவுமணையில் துருவி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

**நல்ல ஜலம்** - கால் (¼) படி — இதை ஓர் பாத்திரத்தில்விட்டு அடுப்பின் பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி அந்த ஜலத்தில் துருவிவைத்திருக்க

கும் முள்ளங்கியைப்போட்டு இரண்டு கொதி கண்டவுடனே அந்தப் பாத்திரத்தை அடுப்பைவிட்டிறக்கி முள்ளங்கியைச் செம்மையாயப் பிழிந்தெடுத்துக்கொண்டு,

**பயற்றம்பருப்பு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி —இதைக் கல் மண் முதலியவைக ளில்லாமற்செய்து பிறிந்து வைத்திருக்கும் முள்ளங்கியுடன் கலந்து செம்மையாயப் பிசைந்து இரண்டுநாழிகைவரையில் அப்படியே வைத்திருந்து பின்பு,

**நெய்** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம் —இதை ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்த வுடனே,

**மிளகாய்** கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடலைப்பருப்பு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் —இவைகளைக் காய்ந்தநெய்யில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளி தம் தயாரசெய்து பருப்புகலந்து வைத்திருக்கும் முள்ளங்கித் துருவலை அதில் போட்டுக் கிளறிச்சொரிந்து மேலொரு பாத் திரத்தை மூடி வைக்க வேண்டியது இப்படி இரண்டு அல்லது மூன்றுதடவை கிளறிக்கொண்டும் மூடிக்கொண்டு மிருந்து பயற்றம்பருப்பு நன்றாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

**பொடிசெய்த உப்பு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **கறிமாப்பொடி** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் —இவ்விரண்டையும் அந்தக் கறியில் ஒன்றின்பின் ஒன் றாயத்தூவிக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

**தேங்காய்த்துருவல்** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம் —இதையும் அந்தக்கறியிற் றூவிக் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

---

## 195 பரங்கிக்காயக் கறி

**பரங்கிக்காய்** - பன்னிரண்டு ($12$) பலம் —இதையுடைத்து மேற்றோலைச் சீவி உள்ளிருக்கும் விரை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுத் தானகளாய நறுக்கி நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

**நல்ல ஜலம்** - கால் ($\frac{1}{4}$) படி —இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரிலவைத்துக் காய்ச்சி ஜலம் காய்ந்து சத்தங் கைக்கொதி கண்டவுடனே,

**வெல்லம்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் —இதைக் காய்ந்த ஜலத்தில் போட்டு நறு க்கிவைத்திருக்கும் பறங்கிக்காயத்தானகளையும் அதில் போட்டு மேலொருபாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து கொஞ்சநேரத்திற் குப்பின் பறங்கிக்காய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

**பொடிசெய்த உப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கறிமாப்பொடி** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் சுறியிற்போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷத்திற்குப்பின் கீழேயிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (⅛) பலம், கடுகு - அரைக்கால (⅛) பலமு, உளுத்தம்பருப்பு - கால (¼) பலம், கடலைப பருப்பு - அரைப (½) பலம—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் கரண்டியில 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாரசெய்து கறியில கொட்டவேண்டியது

தேங்காயததுருவல - ஒன்றரைப (1½) பலம—இதையும் அந்தக்கறியிற்று விப பரிமாறுகையில கலந்துகொடுத்துப பரிமாறவேண்டியது

---

## 196 பலாக்காயக் கறி.

பலாக்காய - பதினெட்டு (18) பலம—இதன மேறபாகமாகிய தோலைச சீவினால உடபாகம வெண்மையாயிருக்கவேண்டும அதுவே கறிக்கு உபயோகமான நலல பலாக்காய என்று அறியவேண்டும அப்படிக்கிலலாமல அது மஞ்சள் நிறமாயிருந்தால அந்தக்காய சீக்கிரம வேகமாட்டாது ஆகையால நலல பலாக்காயின மேறதோலை காலை அங்குலம கனமுள்ளதாயச சீவிவிட்டு அதனபேரில கொஞ்சம நலலெண்ணெயைத தடவி வைக்கவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - ஐந்து (5) படி—இதை, இதுவும பலாக்காயும கொள்ளும படியான ஓர் சோடுதவலையிலவிட்டு அடுப்பின மேலவைத்து ஜலம காயந்தவுடனே இவைத்திருக்கும முழுபபலாக்காயை அதிறபோட்டு மேலொருபாததிரத்தை மூடிவைத்திருந்து, ஒரு மணிநேரத்திறகுப்பின கீழே இறக்கிக்கொள்ள வேண்டியது அதனபின அந்தச்சலத்தைக் கொட்டிவிட்டு நீளமாயும கூராயும இருக்கும ஓர் கத்தியைக்கொண்டு பலாக்காயைக்கொத்திப பொடிபொடியாகக் மேறசொனன நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இங்ஙனம் நறுக்குகையில அதன நடுப்பாகமாகிய தண்டைமட்டும கொத்தாமல அதைச் சுற்றியுள்ள பாகத்தைமட்டும கொத்தி எடுத்துக்கொண்டு மறறதை நீக்கிவிடவேண்டியது அலலது இந்தக் காயை வேகவைக்காமல மேற சொலலியபடி தோலைச்சீவிவிட்டுக்கொத்தி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி—இதை ஒரு ஈயமபூசின பாததிரத்தில விட்டு அடுப்பினபேரிலவைத்துக் காயச்சி,

நல்லெண்ணெய - ஒன்றரைப (1½) பலம், மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால (⅛) பலம—இவவிரண்டையும காயந்துகொண்டிருக்கும ஜலத்திறபோட்டுப பின்பு, மேறசொலலிய இரண்டு விதங்களில எந்தவிதமாயாவது கொத்தி வைத்திருக்கும பலாக்காயையும அதிறபோட்டு மேலொரு ஜலமநிரப்பின பாததிரத்தை மூடி

வைத்திருந்து, பலாக்காய் செம்மையாய் வெந்தபதம்பார்த்துக் கொண்டு கீழே இறக்கி ஜலத்தை வடித்துவிட்டு,

பொடிசெய்த உப்பு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம். — இதை ஜலத்தைவடித்து வைத்திருக்கும் வெந்த பலாக்காயில் தூவிக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து ஜலத்தைப்பிழிந்து வைத்திருக்கும்பின்,

நல்லெண்ணெய் - ஒன்றரை ($1\frac{1}{2}$) பலம் —இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலவிட்டுச் செம்மையாய்க் காய்ச்சி எண்ணெய்காய்ந்த வுடனே,

மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், ஜலத்தில் ஊறவைத்த பசைக்கடலை மூன்று (3) பலம் —இவைகளைக் காய்ந்த எண்ணெயில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து, வேகவைத்து வைத்திருக்கும் பலாக்காயை அதிற்கொட்டிக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்துக் கீழே இறக்கிக்கொள்ள வேண்டியது.

## 197. நுரை பீர்க்கங்காய்க் கறி.

நுரைபீர்க்கங்காய் பன்னிரண்டு (12) பலம் —இதன் மேற்றோலைச் சுரண்டிவிட்டுச் சிறுசிறு தான்களாய் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நல்ல ஜலம்-கால் ($\frac{1}{4}$) படி —இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி ஜலம் காய்ந்தவுடனே,

பயற்றம்பருப்பு - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி —இதைக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடி வைக்கவேண்டியது பின்பு பயற்றம்பருப்பு முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு நறுக்கிவைத்திருக்கும் நுரைபீர்க்கங்காயை அதிற்போட்டு மேலொருபாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து அதுவும் வெந்து ஜலம் சுண்டியபின்,

பொடிசெய்த உப்பு - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், வறுத்தமிளகாய்ப்பொடி அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கறிமாப்பொடி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் —இம் மூன்றையும் கறியிற்றூவிக் கிளறிக்கொடுத்துக் கீழே இறக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நெய் - ஒரு (1) பலம், கடுகு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் கரண்டியில் 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து கறியில் கொட்டவேண்டியது அதன்பின்,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம் —இதையும் அதிற்போட்டுக் கலந்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

## 198. வாழைககாய்ப் பொடி.

வாழைககாய - இருபத்திநானகு (24) பலம — இதை நலலெணணெயை தகடவிப புகையிலலாத நெருபபுத தணலினமேல வைததது அதனமேலும தணலைபபோடடுச சுடடு இபபால எடுதது ஆற றிவைததுககொளள வேணடியது

நெய் - ஒரு (1) பலம — இதை ஓர வாணலியில விடடு அடுபபினமேல வைததுக காயச்சி,

மிளகாய - ஒன்றரைப (1½) பலம — இதை வாணலியிலிருககும நெயயிற போடடுக காநதாமல வறுததெடுததுககொணடு,

உளுததம்பருபபு - கால (¼) பலம, கடலைபபருபபு - அரைப (½) பலம — இநத இரணடு பதாாததஙகளையும அதேவாணலியில போடடு வறுததெடுததுககொணடு இவவிரணடையும அமமியிறபோடடு அரைததுப பொடியாககி அததுடன வறுததுவைததிருககும மிளகாயையும போடடரைதது எடுததுவைததுக கொளளவே ணடியது

பொடிசெயத உபபு - கால (¼) பலம — இதைத தயாராககி வைததிருககும பொடியில கலநது மறறொருதடவை யரைதது, சுடடு ஆறறி வைததிருககும வாழைககாயின தோலை உரிததுவிடடு அநதப பொடியுடன போடடரைததால அது மொததை யாகாமல பொடிபபொடியாய ஆகும அதை எடுததுவைததுககொணடு,

நெய - ஒரு (1) பலம, மிளகாய - அரைககால (⅛) பலம, கடுகு - அரைக கால (⅛) பலம, உளுததம்பருபபு - அரைப (½) பலம, கடலைப பருபபு - அரைப (½) பலம — இவைகளைக கொணடு 24-வது தாளிதமுறைபபடி தாளிதம தயாரசெயது உடனே,

காயம் - இரணடு (2) குனறி — இதையும அதிற போடடுப பொரியான பின அதைமடடும எடுததுவிடடுத தயாராககி வைததிருககும வாழைககாயப பொடியை அநதத்தாளிததததிற போடடுக கிள றிககொடுகக வேணடியது

வேநத துவரம்பருபபு * - இரணடு (2) கரணடியளவு — இதையும அநதப பொடியிற போடடுக கிளறிககொடுததது அடுபபைவிடடிறககி,

தேங்காயததுருவல - ஒன்றரைப (1½) பலம — இதையும அநதப பொடி யிற கலநது உபயோகிகக வேணடியது

---

## 199. மற்றொருவித வாழைககாயப் பொடி.

வாழைககாய் - இருபத்திநானகு (24) பலம — இதை முநதிய வாழைக காயப பொடிககுச சுடடதுபோற சுடடு ஆறறி வைததுக கொளளவேணடியது

---

* இதனவிவரததை 228-வது பககத்தில காடடிய குறிபபினாலறிக

நல்லெண்ணெய அல்லது நெய - இரண்டு (2) பலம.—இதை ஓர வாணலி யில விட்டு அடுபபினபேரில வைததுக காயச்சி,

உளுத்தம்பருப்பு - இரண்டு (2) பலம, மிளகாய - கால (¼) பலம, கடலை பருப்பு - அரைப (½) பலம, கடுகு - அரைப (½) பலம, சீரகம் - அரைககால (⅛) பலம, வெநதயம் - வீசம ($\frac{1}{16}$) பலம.—இவை எலலாவறறையும தனிததனியே காயநதிருககும எணணெய அலலது நெயயிறபோட்டு வறுததெடுததுககொணடு பினபு எலலாவறறையும ஒனறாயககலநது அரைததுப பொடிசெய்து வைததுககொளள வேணடியது.

பொடிசெயத உப்பு - அரைப (½) பலம —இதைத தயாராககிவைததிருக கும காரபபொடியிற கலநது சுட்டுவைததிருககும வாழைககா யின தோலை உரிததுவிட்டு அதையும அநதபபொடியுடன போட்டு இடிதது அலலது அரைததுப பொடியாககி வைததுக கொணடு,

புளி - ஒரு (1) பலம.—இதன கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடு ததுவிட்டு வாழைககாயபபொடியுடன போட்டுஅரைதது அல லது இடிதது, அலலது புளிககுப பதிலாய இரண்டு எலுமிச சமபழஙகளின ரஸததையாவது வாழைககாயப பொடியிற பிழிநது கலநதுவைததுககொணடு,

நெய அலலது எண்ணெய - ஒரு (1) பலம, கடுகு - அரைககால (⅛) பலம.—இவவிரணடையுங்கொணடு ஓர ஈயமபூசின பாததிரத தில 24-வது தாளிதமுறைபபடி தாளிதம தயாரசெயது,

காயம் இரண்டு (2) கு ள —இதைத தாளிததததிறபோட்டுப பொரி தது அதைமட்டும எடுததுவிட்டு அநதததாளிததததில இடிதது அலலது அரைததுவைததிருககும வாழைககாயப பொடியைப போட்டுச செமமையாயக கிளறிககொடுததுப பினபு உபயோ கிததுககொளள வேணடியது

---

## 200. வாழைபபூக கறி.

வாழைப்பூ - இருபததிநானகு (24) பலம —இநதபபூவின மேலிருக கும சிவபபுப பட்டைபோனற தோலைபபோககி உளளிருககும பூவை எடுததுககொணடு அதன மததியில பருமனாயக கமபி போனற களளன எனறு சொலவதை எடுததுவிட்டு மேற சொனன நிறைபபடி நிறுததுப பினபு பொடியப பொடியாய நறுக்கி கழுநீர அலலது மோரில அரைமணிநேரமவரையில ஊறவைததிருநது பினபு இரண்டு கைகளினால பிசைநதுகொடு ததுப பிழிநது எடுததுவைததுககொளள வேணடியது

நல்ல ஜலம் - முககால (¾) படி, துவரம்பருப்பு - அரைககால (⅛) படி.— இவவிரணடையும ஓர ஈயமபூசின பாததிரததிறபோட்டு அத

துடன் பிழிந்துவைத்திருக்கும் வாழைப்பூவையும் போட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்து உடனே,

புளி - கால் (¼) பலம் — இதை ஓர் சிறிய ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் வாழைப்பூவில்விட்டுக் கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் வாழைப்பூ வெந்தபதம்பார்த்து அதைக் கீழே இறக்கி ஆறின் செம்மையாயப் பிசைந்து பிழிந்து ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

பொடிசெய்த உப்பு அரைப் (½) பலம் வருத்தமிளகாய்ப்பொடி - கால் (¼) பலம், கொப்பரைத் துருவல் - இரண்டு (2) பலம் — இம்மூன்றையும் வாழைப்பூவுடன்போட்டுச் செம்மையாயக் கலந்து கொடுக்கது

பசைக் கொத்துமல்லி - கால் (¼) பலம் — இதையும் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கி அந்தப்பூவுடன் சேர்க்கவேண்டியது

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒரு (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (⅛) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் (¼) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்துகொண்டு,

மஞ்சள்பொடி - வீசம் (1/16) பலம், காயம் - இரண்டு (2) குன்று — இவ்விரண்டையும் தயாரான தாளிதத்திற்போட்டுக் காயத்தை மட்டும் பொரித்தவுடன் எடுத்துவிட்டு கலந்துவைத்திருக்கும் வாழைப்பூவை அதிற்போட்டு இரண்டொருதடவை கிளறிக் கொடுத்து,

கறிமாப்பொடி அரைப் (½) பலம் — இதையும் அந்தக்கறியிற்றூவிக் கலந்துகொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கவேண்டியது

---

## 201 வாழைத்தண்டுக் கறி.

வாழைத்தண்டு - இருபத்திநான்கு (24) பலம் — இதன் நூல்போன்ற நாரை எடுத்துக்கொண்டே மெல்லிதான வில்லைவில்லைகளாய் நறுக்கிக்கொண்டு பின்பு அவைகளில் நான்கு அல்லது ஐந்து வில்லைகளை ஒன்றாய்ச் சேர்த்துப் பொடிப்பொடியாய் நறுக்க வேண்டியது இப்படியே மற்ற வில்லைகளையும் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

பயற்றம்பருப்பு - அரைக்கால் (⅛) படி — இதை நறுக்கி வைத்திருக்கும் வாழைத்தண்டுடன் கலந்து செம்மையாயப் பிசைந்து இரண்டுநாழிகைவரையில் அப்படியே வைத்திருந்து பின்பு,

நெய் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடலைப் பருப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் ஈயம் பூசின பாத்திரத்தில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதமதயார் செய்து பருப்புகலந்துவைத்திருக்கும் வாழைத்தண்டை அதிற் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்துக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து மேலொருபாத்திரத்தை மூடிவைக்க வேண்டியது பின்பு பயற்றம்பருப்பு வெந்தபதம் பார்த்துக் கொண்டு,

வறுத்தமிளகாய்ப் பொடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், பொடிசெய்த உப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கறிமாப்பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் — இவைகளைக் கறியில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்த் தூவிக் கலந்துகொடுத்து மூன்று அல்லது நான்குநிமிஷத்திற்குப்பின்,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இதையும் அதில் தூவிக் கலந்து கீழே இறக்கிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

## 202. கொம்புபாகற்காய்க் கறி.

கொம்புபாகற்காய் - இருபத்தினான்கு (24) பலம் — இதன் நுனியையும் காம்பையும் கிள்ளிவிட்டு வில்லைவில்லையாய் நறுக்கி ஓர் ஈயம் பூசின பாத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இதைப் பொடிசெய்து நறுக்கிவைத்திருக்கும் பாகற்காயிற் றூவி,

எலுமிச்சம்பழம் - இரண்டு (2) — இதை நறுக்கிய பாகற்காயிற் பிழிந்து மெதுவாய்க் கொஞ்சநேரம் பிசைந்துகொடுத்து ஒரு மணிநேரம் ஊறவைத்திருந்து பின்பு இரண்டு கைகளினால் அழுத்திப் பிழிந்து கசப்புரஸத்தைப் போக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி — இதை ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்ச்சி அதில் பிழிந்து வைத்திருக்கும் பாகற்காயைப்போட்டு வேகவைத்து அது வெந்தபின் அதைக்கீழே இறக்கி ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நெய் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இதை ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி வேகவைத்து வைத்திருக்கும் பாகற்காயை அதிற்போட்டுக் காந்திப்போகாமல் பக்குவமாய் வதக்கிவைத்துக்கொண்டு

மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், மிளகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கோத்துமல்லி விரை - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், சீரகம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், வெந்த

யம் - வீசம ($\frac{1}{16}$) பலம —இந்தப்பதார்த்தங்களை ஒருபலம் நெய யில தனித்தனியே வறுத்து அம்மியில் போட்டு,

தேங்காயத்துருவல் - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம மஞ்சள - வீசம ($\frac{1}{16}$) பலம, காயம் - இரண்டு (2) கு எ —இவை களை வறுக்காமலே பசசையாய அம்மியிலிருக்கும சாமானக ளுடன போட்டுக கொஞசம ஜலநதெளித்து வெண்ணெயபோ லரைத்து அந்தமொக்கையை வதக்கிவைத்திருக்கும பாகறகாயு டனபோட்டுச செம்மையாயக கலந்துகொடுத்து,

நெய - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம, உளுத்தம்பருப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம — இவைகளைககொண்டு ஓர ஈயமபூசின பாத்திரத்தில 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம தயாரசெயது அதில காரங்கலந்து வைத்திருக்கும பாகறகாயைப போட்டுக கரண்டியககாமபினுல கிளறிககொடுத்து,

நலல ஜலம் - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) படி, புளி அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம —இவ விரணடையும ஓர ஈயமபூசின பாத்திரத்தில போட்டுக கரைத்துச கோது சொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

பொடிசெயத உப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, வெல்லம் அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம,—இவ்விரணடையும கரைத்தப்புளியிற போட்டுப பின்பு இதைக கறியிற கொட்டிக கிளறிககொடுத்துப பின்பு ஒருபாத் திரத்தை மூடிவைத்திருந்து புளிசசலம செம்மையாய வறறிப போனபிறகு,

கறிமாப்பொடி-அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம —இதை அந்தக கறியிற றூவிச கலந்து கொடுத்துப பின்பு இறக்கி உபயோகிகக வேண்டியது

---

## 203. உருளைககிழங்குக கறி.

உருளைககிழங்கு - இருபத்தினுன்கு (24) பலம —இந்தககிழங்கைச சல த்திற போட்டு வேகவைத்துப பின்பு கீழே இறக்கிககொணடு, உருளைககிழங்கின மேறறேலை உரித்துவிட்டு ஜலத்திற கழுவிக கத்தியால நறுககிவைத்துக கொணடு,

நெய - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம, கடுகு - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம, சீரகம் - வீசம ($\frac{1}{16}$) பலம, உளுத்தம்பருப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, மிளகாய - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம, கடலைப்பருப்பு கால ($\frac{1}{4}$) பலம —இவை களைக கொணடு ஒரு ஈயமபூசின பாத்திரத்தில 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம தயாரசெயது அதில உருளைககிழங்கைப போட்டுக கரணடிககாமபினுல கிளறிககொடுத்து ஐந்து நிமி ஷத்திறகுபின,

**பொடிசெய்த உப்பு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **வறுத்தமிளகாய்ப்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கறிமாப்பொடி** - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம்.—இவைகளைக் கறியிற்றூவிக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு கீழேயிறக்கிக்கொண்டு,

**தேங்காய்த்துருவல்** - இரண்டு (2) பலம்—இதை அந்தக்கறியில் உதிர்த்து உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது.

---

## 204 வெங்காயக் கறி.

**வெங்காயம்** - பன்னிரண்டு (12) பலம்—இதன் நாற்றத்தை 184-வது பக்கத்தில் வெங்காயப் பருப்புக்குழம்பில் வெங்காயத்தின் நாற்றத்தைப் போக்கியதுபோல் போக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**நெய்** - மூன்று (3) பலம், **மிளகாய்** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடலைப்பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடுகு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் வாணலியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அதில் நாற்றத்தைப் போக்கிவைத்திருக்கும் வெங்காயத்தைப் போட்டுக் கலந்துகொடுத்துப் பின்பு,

**பொடிசெய்த உப்பு** - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், **வறுத்த மிளகாய்ப்பொடி** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **கறிமாப்பொடி** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளை யந்தக்கறியிற்றூவிக் கலந்துகொடுத்து ஐந்து நிமிஷத்திற்குப்பின் கீழேயிறக்கி,

**தேங்காய்த்துருவல்** - ஒரு (1) பலம்—இதையும் அதிற்றூவி உபயோகிக்கவேண்டியது. தேவையானால் தேங்காய்த்துருவலைப்போடுவதற்குமுன் இரண்டு கரண்டியளவு வெந்தபருப்பையும், * ஒரு எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

## 205 கருணைக்கிழங்குக் கறி.

**நல்ல ஜலம்** - மூன்று (3) படி—இதை ஓர் பாத்திரத்தில்விட்டு அடுப்பின்மேலில் வைத்துக்காய்ச்சி,

**ஆமணக்கிலை** - பன்னிரண்டு (12) பலம்—இதை நறுக்கிக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு உடனே,

**கருணைக்கிழங்கு** - இருபத்தினான்கு (24) பலம் — இதைக் கழுவிச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கித் தோலைச்சீவிவிட்டுக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு வேகவைத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஜலத்தைவடித்துக் கிழங்குத்தானகளைமாத்திரம் பொறுக்கியெடுத்து நல்லஜலத்தில் கழுவிவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

---

* இதன் விவரத்தை 228-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பினாலறிக.

நல்லெண்ணெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம், மிளகாய - கால (¼) பலம், கடுகு - அரைககால (⅛) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (¼) பலம், கடலை பபருப்பு - அரைப (½) பலம். —இவைகளைககொணடு ஒரு ஈயம பூசின பாததிரததில 24-வது தாளிதமுறைபபடி தாளிதம தயாரசெயது அதில கழுவிவைததிருககும கருணைககிழஙகுத தானகளைப போடடுக கரணடிககாமபினுல கிளறிககொடுதது மேலொரு பாததிரததை மூடி வைககவேணடியது.

நல்ல ஜலம் - கால (¼) படி, புளி - ஒனறரைப (1½) பலம இவவிரண டையும ஓர ஈயமபூசின பாததிரததிலவிடடுச செமமையாயக கரைததுக கோது கொடடை முதலியவைகளை எடுததுவிடடு அதில,

பொடிசெயத உப்பு - ஒரு (1) பலம், வறுதத மிளகாயப் பொடி - கால (¼) பலம —இவவிரணடையும போடடு அநதப புளிஜலததைக கறியிறகொடடிக கரணடிக காமபினுல கிளறிககொடுதது மேலொரு பாததிரததை மூடிவைததிருநது புளிசசல மெல லாம சுணடிபபோகும வரையில வேகவைததிருநது பினபு,

கறிமாப பொடி - ஒரு (1) பலம — இதையும அநதக கறியிறறூவிக கிளறிககொடுதது அடுபபைவிடடிறககி,

தேங்காயத் துருவல் - ஒனறரைப (1½) பலம —இதை அநதக கறியிறறூ விக கலநது உபயோகிககவேணடியது

---

## 206 நெலலிககாயக கறி.

நலல ஜலம் - இரணடேகால (2¼) படி —இதை ஒரு பாததிரததில விடடு அடுபபினமேலிலவைததுக காயசசி,

அரிசித் தவிடு - முககால (¾) படி, சுணணும்பின் தெளிவுநீர் - அரைப (½) படி —இவவிரணடையும ஒனருயக கரைததுக கொதிததுக கொணடிருககும ஜலததில கொடடிப பினபு,

நெல்லிககாய - பனனிரணடு (12) பலம — இதில ஒவவொனறையும இரணடாய நறுககி உளளிருககும பருபபை எடுததுவிடடு அதைக கொதிததுககொணடிருககும தவிடடுஜலததிறபோடடு வேகவைததுக கீழேயிறககி ஜலததை வடிததுக காயகளைப பொறுககிககொணடு நலலஜலததில செமமையாயக கழுவி வை ததுககொளளவேணடியது இபபடிச செயவதனுல அதன புளிபபும துவரபபும போயவிடும

நெய அல்லது எண்ணெய - ஒனறரைப (1½) பலம், மிளகாய் - காலேய ரைககால (⅜) பலம், கடுகு - கால (¼) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப (½) பலம—இவைகளைககொணடு ஒரு ஈயமபூசின பாததிரததில 24-வது தாளிதமுறைபபடி தாளிதம தயார

செயது அதில வேகவைநது வைததிருககும நெலலிககாயத தானகளைப போடடுக கரணடிக காமபிஞல கிளறிககொடுதது மேலொரு பாததிரததை மூடிவைததிருநது மூனறு நிமிஷத திறகுப பினபு,

பொடிசெயத உபபு - அரைப (½) பலம, கறிமாபபொடி - அரைப (½) பலம, வேநத துவரம்பருபபு* - இரணடு (2) கரணடியளவு —இவைகளை ஒனறினபின ஒனருயக கறியிறறூவிக கரணடிக காமபிஞல கிளறிககொடுதது அடுபபைவிடடிறககிப பினபு,

தேஙகாயத்துருவல - ஒனறரைப (1½) பலம —இதையும அநதககறியிற றூவிக கலநதுகொடுதது உபயோகிககவேணடியது.

---

## 207. பருபபுருணடைக கறி (பருபபுப்பொடி).

துவரம்பருபபு - ஒரு (1) படி, பொடிசெயத உப்பு - அரைப (½) பலம, பசசைமிளகாய - அரைப (½) பலம, பசசைககொததுமலலி - கால (¼) பலம, இஞ்சி - அரைப (½) பலம, காயம் - நானகு (4) குள, எலுமிச்சம்பழம் மூனறு (3), தேங்காயததுருவல - ஒனறரைப (1½) பலம —இசசாமானகளைககொணடு 182 - வது பககததின 126-வது பருபபுருணடைக குழமபிறகு உருணடை தயாசெயது அறுநது வைததுககொணடதுபோல வைததுககொணடு,

நெய - மூனறு (3) பலம, மிளகாய கால (¼) பலம, கடுகு கால (¼) பலம, உளுநதம்பருபபு - அரைப (½) பலம —இவைகளைககொணடு ஒரு யமபூசின பாததிரததில 24-வது தாளிதமுறைபபடி தாளிதம தயாசெயது அதில வேகவைநது வைததிருககும பருபபு ருணடைத துணடுகளைபபோடடுக கொஞசநேரம வறுதது இறககிவைததுககொளளவேணடியது.

இதில சமபநதபபடும துவரமபருபபுககுப பதிலாயப பயறறம பருபபையும சேரததுககொளளலாம அலலாமலும பருபபு மிளகாய முதலியவைகளைககொணடு செயத பருபபுருணடையை வேகவைதத பின அதைத துணடுதுணடாய நறுககாமல பொடிபபொடியாய உதிரததும தாளிததலில போடலாம.

---

## 208. (காபேஜ்) கோஸுக கிழங்கின கறி.

நலல ஜலம் - நாளகு (4) படி —இதை ஒரு பாததிரததிலவிடடு அடுப பினமேலவைததுக காயசசி,

(காபேஜ) கோஸுககிழங்கு - இருபததிஞைகு (24) பலம —இதன காம பையமடடும எடுததுவிடடுப பினபு நானகாய நறுககிக கொதித துககொணடிருககும ஜலததில போடடவேணடியது.

---

* இதன விவரததை 228-வது பககததில காடடிய குறிபபிஞலறிக.

**வெங்காயம்** - மூன்று (3) பலம் — இதன் மேற்றோலை எடுத்துவிட்டு இரண்டாய் நறுக்கிக் கிழங்குகளுடன் போட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்க வேண்டியது. கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் கியாபேஜ் மிருதுவாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு அடுப்பைவிட்டிறக்கிச் சுத்தமாய் ஜலமில்லாமல் வடித்துவிட்டுக் கிழங்கையும் வெங்காயத்தையும் வெவ்வேறாய்ப் பொறுக்கிச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

**நெய்** - இரண்டு (2) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **கடுகு** - கால் (¼) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - கால் (¼) பலம், **கடலைப்பருப்பு** - கால் (¼) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் இருப்புவாணலியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அதில் நறுக்கிவைத்திருக்கும் வெங்காயத்தைப் போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு நறுக்கி வைத்திருக்கும் கிழங்கையும் போட்டுக் கிளறிக்கொண்டேயிருந்து செய் யென்கிற சப்தம் நின்றவுடனே,

**பொடிசெய்த உப்பு** - காலேயரைக்கால் (⅜) பலம், **கறிமாப்பொடி** - காலேயரைக்கால் (⅜) பலம், **வறுகடலைமா** - ஒரு (1) பலம், **தேங்காய்த் துருவல்** - ஒரு (1) பலம் — இந்தப் பதார்த்தங்களை அந்தக்கறியில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்த் தூவிக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக் கொடுத்து மற்றொருபாத்திரத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

---

## 209. காலிபிளவா என்னும் பூவின் கறி.

**நல்ல ஜலம்** - மூன்று (3) படி — இதை ஒரு பாத்திரத்திலவிட்டு அடுப்பின்பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி,

**காலிபிளவா** - ஆறு (6) பலம் — இதைக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்திலபோட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின்பு அது மிருதுவாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு அடுப்பைவிட்டிறக்கிப் பூவை யெடுத்து ஆற்றி அதன் நுனிமுதல் அடிவரையில் அரையரை அங்குலம் அளவாய்க் கத்தியினால் அறுத்து மேற்கண்ட நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

**நெய்** - முக்கால் (¾) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - கால் (¼) பலம், **கடலைப் பருப்பு** கால் (¼) பலம் — இந்தப் பதார்த்தங்களைக்கொண்டு ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அதில் நறுக்கிவைத்திருக்கும் பூவைப்

போட்டுச் செம்மையாயக் கிளறிக்கொடுத்துக் கொஞ்சநேரத் திறகுப்பின் மற்றொருதடவை கிளறிக்கொடுத்துச் செய்ய என்றகி சபதம் கினறவுடனே,

பொடிசெய்த உப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், கறிமாப்பொடி - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், வறு கடலைமா - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், தேங்காயததுருவல் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் —இவைகளை அநதககறியில ஒன்றின் பின ஒன்றாயற றாவிக் கரணடிககாமபிறல கிளறிக்கொடுத்துப்பின்பு உபயோகிகக வேணடியது

## 210. கடலைமாகலந்த கததிரிககாயக கறி

கத்திரிககாய - பன்னிரணடு (12) பலம் —இதன காமபை நறுககிவிட்டுக காயைச சிறுசிறு துணடுகளாய நறுககி ஜலத்தில போட்டு வைத்துககொள்ளவேணடியது

நெய - ஒரு (1) பலம், மிளகாய - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுததம்பருப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம் —இவைகளைககொணடு ஓர ஈயமபூசின பாததிரததில 24 - வது தாளிதமுறைப்படி தாளிம தயாரசெயது அதில நறுககிவைததிருககும கததிரிக காயத் தானகளைபபோட்டுக கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பாத் திரததைத மூடிவைததிருநது கொஞசநேரத்திறகுபபின அது வெநதபதம பாாததுககொணடு அதில,

பொடிசெயத உபபு - காலேயரைககால ($\frac{3}{8}$) பலம், கறிமாப்பொடி அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், வறுகடலைமா ஒரு (1) பலம், தேங்காயத்துருவல - இரணடரைப ($2\frac{1}{2}$) பலம் —இநதப பதாாததஙகளை ஒன்றினபின ஒன்றாயக கறியிறறூவிச கிளறிக்கொடுத்து அடுபபைவிட்டிறககி வைத்துககொள்ள வேணடியது

## 211. (டாநீப) குணடுமுள்ளஙகிக் கறி.

நல்லஜலம் - நானகு (4) படி, இதை ஒரு பாததிரததிலவிட்டு அடுபபின மேல வைததுக காயசசி,

(டாநீப்) குணடு முளளங்கி - பன்னிரணடு (12) பலம் —இதன காமபைப போககி நானகாய நறுககி அடுபபினபேரில கொதிததுககொணடிருககும ஜலததிறபோட்டுச செம்மையாய வேகவைதது வெநதபின அதை அடுபபைவிட்டிறககி ஜலததை வடிதது விட்டு அதன மேறறோலை உரிததுக கிழஙகுகளைத துருவல போல பொடிபபொடியாய நறுககிவைததுககொளள வேண டியது

நெய - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - அரைக கால ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருபபு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், கடலைப்பருப்பு -

கால் (¼) பலம்—இந்தப் பதார்த்தங்களைக்கொண்டு ஓர் இருப்பு வாணலியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அதில் வேகவைத்து வைத்திருக்கும் கிழங்கைப் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துக் கொஞ்சநேரம் வதக்கிப் பின்பு,

பொடிசெய்த உப்பு - கால் (¼) பலம், கரிமாப்பொடி - கால் (¼) பலம், வறுகடலைமா - காலேயரைக்கால் (⅜) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம்—இவைகளை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க் கறியிற்றூவி இரண்டு நிமிஷத்திற்குப்பின் அடுப்பை விட்டிறக்கி வேறொரு பாத்திரத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

## 212. (நூல்கோல்) சிவப்புமுள்ளங்கித் துருவல் கறி.

நூல்கோல் - பதினெட்டு (18) பலம்—இதை 211-வது கறியில் குண்டுமுள்ளங்கியை வேகவைத்ததுபோலவே வேகவைத்துத் துருவலாக்கி வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம், மிளகாய் - கால் (¼) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (⅛) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் (¼) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால் (¼) பலம்—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் இருப்புவாணலியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அதில் நூல்கோல் துருவலைப்போட்டு வதங்கும் வரையில் கிளறிக்கொண்டேயிருந்து,

பொடிசெய்த உப்பு - காலேயரைக்கால் (⅜) பலம், கரிமாப்பொடி - கால் (¼) பலம், வறுகடலைமா - ஒரு (1) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம்—இவைகளை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க் கறியிற்றூவி இரண்டொரு நிமிஷங்களுக்குப்பின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி வேறொரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

## 213. பருப்புக்கீரைக் கறி.

பருப்புக்கீரை - இருபத்திநான்கு (24) பலம்—இதன் வேரை நறுக்கி எறிந்துவிட்டுக் கீரையை ஜலத்தில் செம்மையாய்க் கழுவி நறுக்கி நிறுத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

பயற்றம் பருப்பு - மூன்று (3) பலம்.—இதைக் கல் மண் இல்லாமற் சுத்தப்படுத்தி அந்தக் கீரையுடன் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்து இரண்டொரு நாழிகைவரையில் வைத்திருந்து,

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (⅛) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (⅛) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் (¼) பலம்—இவைகளைக் கொண்டு ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து உடனே,

நல்ல ஜலம் - அரைககால ($\frac{1}{8}$) படி — இதை ஈயமபூசின பாததிரததிலி ருககும தாளிததததில கொட்டிப பினபு பருபபுகலநது வைததி ருககும கீரையைபபோட்டுக கரண்டிககாமபிஞல கிளறிககொ டுதது மேலொரு பாததிரததை மூடிவைகக வேண்டியது கொஞசநேரததிறகுபபின பயறறமபருபபு வெநதபதம பாரத துககொணடு,

பொடிசெயத உப்பு - காலேயரைககால ($\frac{3}{8}$) பலம, கறிமாப்பொடி - கால ($\frac{1}{4}$) பலம — இவவிரணடையும கறியிறருவிக கிளறிககொடு தது ஐநதுநிமிஷமவரையில தணலினமேல வைததிருநது பினபு பாததிரததை அடுபபைவிட்டிறககி,

தேங்காயததுருவல் - ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம — இதை அநதக கறியிறரு விக கலநதுகொடுதது மூடிவைததிருநது பினபு உபயோகி துககொளளவேண்டியது

---

## 214 தண்டுக்கீரைப புளியிட்ட கறி.

தண்டுக்கீரை - பனனிரணடு (12) பலம — இதைப பொடிபபொடியாய நறுககி ஜலததிறகழுவி அநத ஜலததை வடிததுவிட்டு வைதது துககொளளவேண்டியது

நல்லெண்ணெய - ஒரு (1) பலம, மிளகாய - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, கடுகு - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, உளுத்தம்பருபபு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம — இவை களைககொணடு ஒரு ஈயமபூசின பாததிரததில 24-வது தாளித முறைபபடி தாளிதம தயாரசெயது உடனே,

கடலை - ஒரு (1) பலம — இதைக கொஞசம ஜலததில ஊறவைததிரு நது தாளிததததிலபோட்டுக கொஞசம வறுபட்டபின வடிதது வைததுககொண்டிருககும கீரையை அதிற போட்டுக கிளறிக கொடுததுக கொஞசம ஜலததைததெளிதது மேலொரு பாததி ரததை மூடிவைககவேண்டியது கீரை அரைவேககாடானபின,

வேந்த துவரம்பருப்பு * - இரணடு (2) கரண்டியளவு — இதை அநதக கீரையிறபோட்டுக கிளறிககொடுதது மறுபடியும மூடிவைகக வேண்டியது

நல்ல ஜலம் - வீசம ($\frac{1}{16}$) படி, புளி - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம — இவவிரணடை யும ஒரு ஈயமபூசின பாததிரததில போட்டுச செமமையாயக கரைததுக கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுததுவிட்டுப புளியைக கீரையிறகொட்டிக கிளறிககொடுதது மறுபடியும மூடிவைகக வேண்டியது கீரை செமமையாய வெநதபதம பாரததுககொணடு,

---

* இதன விவரததை 228-வது பககததில காட்டிய குறிபபிஞலறிக

பொடிசெய்த உப்பு - காலேயரைக்கால் (⅜) பலம், கறிமாப்பொடி - கால் (¼) பலம் — இவ்விரண்டையும் அந்தக் கீரையிற் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு அதிலுள்ள ஜலம் சுண்டிப்போயிருந்தால் அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. ஜலம் சுண்டாமலிருந்தால் சுண்டுகிறவரையில் அடுப்பினபேரிலேயே வைத்திருந்து அடிகாந்தாமலிருக்கும்படி கிளறிக்கொடுத்துக்கொண்டேயிருந்து பின்பு அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

தேங்காயத்துருவல் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் —இதையும் அந்தக்கறியிற் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

## 215 அறுகீரை புளியிட்ட கறி.

இதையும் 214-வது தண்டுக்கீரையின் புளியிட்ட கறியைப் போலவே செய்யவேண்டியது

## 216 சுக்காங்கீரைப் புளியிட்ட கறி.

நல்ல ஜலம் - கால் (¼) படி, கட்லைப்பருப்பு - இரண்டரைப் (2½) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு பாத்திரத்திற்போட்டு ஊறவைத்திருந்து செம்மையாய் ஊறினபின் ஜலத்தைவடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

சுக்காங்கீரை - பன்னிரண்டு (12) பலம் —இதை ஜலத்தில் கழுவிப் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கி வடியவைத்திருக்கும் பருப்புடன் கலந்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி —இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டு அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்ச்சி அதில் பருப்பு கலந்த கீரையைப்போட்டு மேலொருபாத்திரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது பின்பு கீரை வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

பொடிசெய்த உப்பு - காலேயரைக்கால் (⅜) பலம் —இதை வெந்திருக்கும் கீரையிற்போட்டுக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து,

நல்ல ஜலம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, புளி - கால் (¼) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற்போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அந்தப்புளியில்,

வறுகடலைமா - அரைப் (½) பலம் —இதைப் போட்டுக்கரைத்துக் கறியில் கொட்டிக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து,

கறிமாப்பொடி - கால் (¼) பலம் —இதையும் அந்தக்கறியிற்றூவி மற்றொருதடவை கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு,

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (⅛) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (⅛) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் (¼) பலம்.—இந்நான்

கையுங்கொண்டு ஓர் இருப்புக்கரண்டியில் 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாரிசெய்து அந்தக்கறியில் கொட்டிப் பின்பு,

**தேங்காய்த்துருவல்** - ஒரு (1) பலம் —இதையும் கறியில்போட்டுக் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இதைப்போலவே கோழிக்கீரை (பருப்புக்கீரை) யையுங்கொண்டு புளியிட்டகறி சமைக்க வேண்டியது

---

## 217 சேப்பங்கிழங்குக் கறி

**சேப்பங்கிழங்கு** - பன்னிரண்டு (12) பலம் —இதன் காறலை 180-வது பக்கத்தில் 123 - வது சேப்பங்கிழங்குப் பருப்புக்குழம்பின் சேப்பங்கிழங்கின் காறலைப் போக்கியதுபோல் போக்கி, அதன் மேற்றோலையுரித்து * விட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

**நல்லெண்ணெய்** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம் —இதை ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிட்டு அடுப்பின்மேலிலவைத்துக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

**மிளகாய்** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடுகு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் —இவைகளைக் காய்ந்த எண்ணெயில், 24-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாரிசெய்தவுடனே, அதில் நறுக்கிவைத்திருக்கும் சேப்பங்கிழங்கைப் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது

**நல்ல ஜலம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, **புளி** ஒரு (1) பலம் —இவைகளை ஒரு ஈயம்பூசினபாத்திரத்திற்போட்டுக் கரைத்துக் கோதுகொட்டை முதலியவைகளை யெடுத்துவிட்டு,

**வறுத்தமிளகாய்ப்பொடி** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **பொடிசெய்த உப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்,—இவ்விரண்டையும் கரைத்தபுளியிற்போட்டுக் கலந்து அதை வெந்துகொண்டிருக்கும் சேப்பங்கிழங்கில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து அப்புளிஜலம் சுண்டும்வரையில் கிழங்கை வேகவைத்து அது நன்றாய்ச் சுண்டியபின்,

**கரிமாப்பொடி** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் —இதை அந்தக் கறியிற்றூவிக் கிளறிக் கொடுத்து உடனே,

**தேங்காய்த்துருவல்** - ஒரு (1) பலம் —இதையும் அந்தக் கறியிற்போட்டுக் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

---

* இக்கிழங்கை வேகவைத்தபின் அதன் தோலை யுரிப்பதற்குப்பதிலாக அவ்வாறு வேகவைப்பதற்குமுன்னும் சோர்ண்டப்பட்டை அல்லது எருமுட்டையாலுந் தேய்த்துப் போக்கலாம்

## 218. கியாரெட்டு என்னும் கிழங்கின் கறி.

**நல்ல ஜலம்** - மூனறு (3) படி —இதை ஒரு பாததிரததிலவிட்டு அடுப பினமேலவைததுக காயசசி,

**கியாரேட்டு** - பதினெட்டு (18) பலம —இககிழஙகைக கொதிததுககொண டிருககும ஜலததிறபோட்டுச செமமையாய வேகவைதது அதன தோலையுரிதது ஆறறி ஒர ஈயமபூசின பாததிரததில போட்டு வைததுககொளளவேணடியது

**தயிர** - கால ($\frac{1}{4}$) படி — இதைக கிழஙகில கொட்டிச செமமையாயப பிசைநதுகொடுதது,

**கடுகு** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, **மிளகாய** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, **தேங காயததுருவல** - ஒரு (1) பலம, **உபபு** காலேயரைககால ($\frac{3}{8}$) பலம —இநநானகு பதாரததஙகளையும அமமியிற போட்டுக கொஞசம ஜலததைத தெளிதது அரைதது அதைத தயிர கலநத கிழஙகிறபோட்டுச செமமையாயக கலநதுகொடுதது வைததுககொளளவேணடியது பினபு,

**நேய** - ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம, **கடுகு** அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, **மிளகாய** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, **உளுததம்பருபபு** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம — இவைகளைக கொணடு ஒரு ஈயமபூசின பாததிரததில 24-வது நாளிதமுறைபபடி தாளிதம தயாரசெயது அதில வீசம ரூபா யெடை மஞசட்பொடியையும சாரஙகலநது வைததிருககும கிழஙகையும போட்டு இறுகலாகும வரையில கரணடியினால கிளறிககொடுததுககொணடேயிருககவேணடியது பினபு,

**காயம** இரணடு (2) குனறி —இதைக கொஞசம ஜலததில ஊறவைததிருநது கறியில வடிததுக கிளறிககொடுதது உதிருகிறபோது பின அடுபபைவிட்டிறககி உபயோகிததுககொளள வேணடியது

---

## 219. வெந்தயககீரைக் கறி.

**வெந்தயககீரை** - பனனிரணடு (12) பலம —இதன வேரை நறுககி எறிநதுவிட்டுப பினபு கீரையைப பொடிபபொடியாய நறுககி ஜலததில கழுவி வடியவைககவேணடியது

**நல்ல ஜலம்** - கால ($\frac{1}{4}$) படி —இதை ஒரு பாததிரததிறவிட்டு அடுபபின மேலில வைததுக காயசசி வடியவைததிருககும கீரையை அதிற போட்டுச செமமையாய வெநதபின அடுபபைவிட்டிறககி ஜலத தை வடிததுக கீரையைக கசககிப பிழிநது எடுததுககொளள வேணடியது

**நேய்** - ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம, **மிளகாய** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, **கடுகு** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, **உளுத்தம்பருப்பு** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம —இநதப பதாரததஙகளைககொணடு ஒரு ஈயமபூசின பாததிரததில

24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாரசெய்து அதிற பிழிந்துவைத்திருக்கும கீரையைப்போட்டுக கொஞசம ஜலந தெளித்துக கரணடிககாமபிளுல கிளறிககொடுத்துப பின்பு,

வேந்த துவரம்பருப்பு* - இரணடு (2) கரணடியளவு —இதையும அந்தக கறியில போட்டுக கிளறிககொடுத்து,

பொடிசெய்த உப்பு - கால (¼) பலம, கசிமாபபொடி - கால (¼) பலம, தேங் காயத்துருவல் - மூன்று (3) பலம —இமமூன்றையும அந்தககறி யில ஒன்றினபின ஒன்றுயறறாவிக கிளறிககொடுத்து அடுப்பை விட்டிறககி உபயோகித்துககொளளவேணடியது

## 220. அகத்திககீரைக கறி.

இதையும 219-வது வெநதயக்கீரைக கறியைப போலவே செயய வேணடியது

## 221. முருங்கைககீரைக கறி.

இதையும 219-வது வெநதயககீரைக கறியைப போலவே செயய வேணடியது

## 222. சோயிககீரைக கறி.

இதையும 219-வது வெநதயககீரைக கறியைப போலவே செயய வேணடியது

## 223 மிதிபாகற்காய திராக்ஷககறி.

மிதிபாகறகாய பதது (10) பலம —இககாயில சறறேறககுறைய சுண டைககாயளவு பருமனுள்ளதாயப பொருககி அதன நுனியை யும காமபையும கிளளிவிட்டு வைத்துககொளளவேணடியது

நலல ஜலம் ஒரு (1) படி, புளி - ஒரு (1) பலம, உப்பு - முககால (¾) பலம, மஞ்சட்பொடி - அரைககால (⅛) பலம — இவைகளில புளியை ஜலததில கரைத்துக கோது கொட்டை முதலியவை களை யெடுத்துவிட்டு அதில உப்பு மஞசட்பொடி இவைகளைப போட்டு அடுப்பினபேரில வைத்து மேறசொலலிய பாகறகா யையும அதிறபோட்டு வேகவைத்து அது நனறுய வெநதபின அடுப்பைவிட்டிறககி ஜலததை வடித்துவிட்டு காயை யெடுத்து வைத்துககொளளவேணடியது பினபு,

நெய் அல்லது யெணணெய - ஒன்றரைப (1½) பலம.—இதை ஓரவாணலி யிலவிட்டுககாயசசி அதில வேகவைத்து வைத்திருககும பாகற காயைபபோட்டு நனறுயக கிளறிககொடுத்து உடனே,

* இதன விவரததை 228-வது பககததிற காட்டிய குறிபபினுலறிக.

நல்ல ஜலம் அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, புளி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், உப்பு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் —இவைகளிற் புளியை ஜலத்தில் கரைத்துக் கோது முதலியவைகளைப் போக்கிவிட்டு உப்பை அதிற் போட்டு அந்தப்புளிஜலத்தைத் வதங்கிக் கொண்டிருக்கும் பாகற்காயிற்கொட்டி அக்காய் வதங்கிச் சுருங்கி திராக்ஷப்பழத்தைப்போல் ஆகும் வரையில் வதக்கிக்கொண்டேயிருந்து பின்பு,

வெல்லம் அல்லது நாட்டுச்சாக்கரை - இரண்டு (2) பலம்.—இதை வதங்கியிருக்கும் பாகற்காயில் உதிர்த்து நன்றாயக்கிளறிக்கொண்டேயிருந்து சற்று நேரத்திற்குப்பின்பு அதாவது வெல்லம் அல்லது சாக்கரையானது பாகாய் பாகற்காயுடன் சேர்ந்து உதிருகிறால் உடனே அடுப்பைவிட்டிறக்கி உபயோகிக்கவேண்டியது

## 224. வாழைக்காய் உப்பேறி.

வாழைக்காய் ஆறு (6) பலம்.—இதன் நுனியையும் காம்பையும் நறுக்கி அதன் மேற்றோலை இலேசாய்ச் சீவிவிட்டு வில்லைவில்லையாய் நறுக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்துவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

மிளகாய்ப்பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், பொடிசெய்த உப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், புளித்ததயிர் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இம்மூன்றையும் நறுக்கி வைத்திருக்கும் வாழைக்காயிற்போட்டுக் கலந்து ஒரு நாழிகை வரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு,

நெய் அல்லது எண்ணெய் - எட்டு (8) பலம் —இதை ஒரு வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி அது நன்றாய்க் காய்ந்தவுடனே, காரங்கலந்து வைத்திருக்கும் வாழைக்காயை மூன்று தடவையாகப் போட்டுப் பொரித்தெடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது

இதைப்போலவே உருளைக்கிழங்கு, காருக்கருணைக்கிழங்கு முதலியவைகளைக்கொண்டும் உப்பேறி பொரிக்கவேண்டியது

## 225 பாகற்காய் உப்பேறி.

பாகற்காய் - ஆறு (6) பலம் —இதன் நுனியையும் காம்பையுங் கிள்ளிவிட்டு வில்லைவில்லையாய் நறுக்கி ஒரு கற்சட்டியில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது

உப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் —இதைப் பொடிசெய்து பாகற்காய் வில்லைகளில் தூவிப் பின்பு,

எலுமிச்சம் பழம் - இரண்டு (2) இதன் ரஸத்தைப் பாகற்காயிற் பிழிந்து செம்மையாய்க் கலந்து பிசைந்து கொஞ்சநேரம் வைத்திருந்து

பின்பு அதைப்பிழிந்தால் அதன் கசப்பு ரஸமானது போம் பின்பு அந்தப் பாகற்காயில் வாழைக்காய் உப்பேறிக்குப் போட்டதுபோலவே மிளகாய்ப் பொடி, உப்பு, தயிர் இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் சேர்த்துக் கொஞ்சநேரம் வைத்திருந்து வாழைக்காய் உப்பேறியைப்போலவே இதையும் நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பொரிக்க வேண்டியது

## 226. சேப்பங்கிழங்கு உப்பேறி.

**சேப்பங்கிழங்கு** - ஆறு (6) பலம் —இதன் காறலைப்போக்கி * வில்லை வில்லையாய் நறுக்கி வாழைக்காய் உப்பேறியைப் போலவே இதையும் செய்து உபயோகிக்க வேண்டியது

## 227. நேந்திரங்காய்ச் சர்க்கரை உப்பேறி.

**நேந்திரக்காயென்னும் வாழைக்காய்** - பத்து (10) பலம் —இக்காயின் தோலைப்போக்கி அடியையும் நுனியையும் நறுக்கிவிட்டு இரண்டாய்ப்பிளந்து ஒரு அங்குல நீளமுள்ள துண்டுகளாய் நறுக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது,

**தேங்காயெண்ணெய் †** - பத்து (10) பலம் —இதை ஓர் வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி அது காய்ந்தவுடனே நறுக்கி வைத்திருக்கும் காயின் துண்டுகளை அதிற்போட்டு நன்றாய்ப்பிரட்டிக்கொண்டேயிருந்து அது வறுபட்டு பொன்னிறமாயும் புரட்டுகையில் சலசல வென்ற சத்தத்தை உடையதாயுமிருக்கையில்,

**நல்ல ஜலம்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, உப்பு ‡ - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் —இவைகளைக் கரைத்து அந்த ஜலத்தை வறுபட்டுக் கொண்டிருக்கும் உப்பேரியிற்றெளித்துச் சற்றுநேரம் அதாவது முன்போல சலசலவென்று ஆகும் வரையில் புரட்டிக் கொடுக்கவேண்டியது பின்பு,

**நல்ல வெல்லம்** - ஏழு (7) பலம், **ஜலம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இவைகளை ஓர் வாணலியிற்போட்டுக் கரைத்துக் கொதிக்கச்செய்து அது கம்பிப்பாகாகுந் தருணத்தில் வறுத்து வைத்திருக்கும் உப்பேரியை அதிற்போட்டு நன்றாய்ப் புரட்டிக்கொண்டிருந்து அது உதிருதிராயக் கொஞ்சமீரமிருக்கையிலேயே,

* இதன் காறலைப் போக்கும் வகையானது 180-வது பக்கத்தில் 123-வது சேப்பங்கிழங்குக் குழம்பிற் சேப்பங்கிழங்கின் காறலைப் போக்கியது போலவேதான்

† இவ்வெண்ணெய்க்குப் பதிலாய்த் தேவையானால் அதேயளவான் நெய்யை உபயோகித்துக்கொள்ளலாம்

‡ இவ்வுப்பைக் கரைத்துத் தெளிக்காமலும் சர்க்கரை உப்பேரியைச் செய்வதுண்டு.

**சுக்குப்பொடி** - கால் (¼) ரூ எ, **சீரகப்பொடி** - கால் (¼) ரூ எ, **ஏலரிசிப் பொடி** கால் (¼) ரூ எ, **சீனிச்சர்க்கரை** - இரண்டு (2) பலம் — இவைகளில் சுக்கு சீரகம் இவைகளின் பொடியை முதலில் உப்பேரியிற்றூவிக் கிளறிக்கொடுத்தபின்பு சர்க்கரை ஏலரிசிப் பொடி இவைகளையும் அதிற்றூவிக்கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பை விட்டிறக்கி ஆற்றி உபயோகிக்கவேண்டியது.

---

## பலவகைப் பாயஸங்கள்.

இது சுபாசுபங்களுக்குத் தரிய விசேஷதினங்களில் கட்டாயமாய்ச் செய்யப்படும் மதுரரஸத்தையுடைய ஓரிளக்கமான பதார்த்தமாயிருக்கின்றது.

## 228. அரிசிப் பாயஸம்

**நல்ல ஜலம்** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி — இதை இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேலேற்றி வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது.

**அரிசி** - மூன்றுவீசம் ($\frac{3}{16}$) படி, **கடலைப்பருப்பு** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி — இவ்விரண்டையும் அடுப்பின்மேலேற்றிக் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் ஜலம் கொதிக்கத் தொடங்கின உடனே அதிற் போட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்க வேண்டியது. பின்பு அவைகள் செம்மையாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

**பால்** - அரைப் (½) படி — இதை வெந்த அரிசி, பருப்பு இவைகளுடன் கொட்டிப் பின்பு,

**வெல்லம்** - பதினைந்து (15) பலம் — இதையும் அதிற் போட்டுப் பித்தளைக் கரண்டியால் செம்மையாய் மத்தித்துக் கிளறிக்கொடுத்து பத்துநிமிஷம் வரையில் கொதித்தபின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொண்டு,

**ஏலரிசி** - கால் (¼) பலம் — இதைப் பொடிசெய்து அந்தப் பாயஸத்திற் போட்டு ஒரு தடவை கலந்துகொடுத்துப் பின்பு உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது.

இதில் வெல்லம் போடுவதற்குப் பதிலாய்ச் சர்க்கரையையும், பாலுக்குப் பதிலாய் ஆறுபலம் தேங்காய்த்துருவலைச் செம்மையாய் அரைத்து அரைப்படிஜலத்தில் கரைத்துச் சக்கையைப் பிழிந்தெடுத்துவிட்டு அத்தேங்காய்ப் பாலையும் பாயஸத்திற் சேர்க்கலாம்.

---

## 229. கடலைப்பருப்புப் பாயஸம்.

**நல்ல ஜலம்** - முக்கால் (¾) படி — இதை இரண்டுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி ஜலம் காய்ந்து கொதிக்கத் தொடங்கின உடனே,

**கடலைப்பருப்பு** - அரைக்கால் (⅛) படி.—இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து பருப்புச் செம்மையாய் வெந்தபின்,

**பால்** - அரைப் (½) படி —இதை வெந்தகடலைப்பருப்புடன் கொட்டி நன்றாய்க் கொதிக்கையில்,

**சர்க்கரை** - பதினைந்து (15) பலம் — இதை அந்தப் பாயஸத்தில் போட்டு,

**தேங்காயததுருவல்** இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம் —இதையும் அந்தப் பாயஸத்திற் போட்டு, பித்தளைக் கரண்டியினுல் செம்மையாய் மாத்திரத்துக் கலந்துகொடுத்துக் கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

**ஏலரிசிப்பொடி** - அரைக்கால் (⅛) பலம்—இதை அந்தப் பாயஸத்திற் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்துப் பின்பு உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது

இதில் போட்டிருக்கும் சாக்கரைக்குப்பதிலாக வெல்லம் போடுவதாயிருந்தால் அது பன்னிரண்டுபலமாக விருக்கவேண்டியது

---

## 230. பயற்றம்பருப்புப் பாயஸம்.

**நல்ல ஜலம்** - முக்கால் (¾) படி —இதை இரண்டுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு தவலையில் விட்டுச் செம்மையாயக் காய்ச்சி ஜலம் கொதிக்கத் தொடங்கின உடனே

**பயற்றம்பருப்பு** - அரைக்கால் (⅛) படி — இதை 79 வது பக்கத்தின் 9-வது பாராவிற் சொல்லியபடி வறுத்து அதைக் கொதிக்கும் ஜலத்திற் போட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து அந்தப் பருப்புச் செம்மையாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

**பால்** - கால் (¼) படி, **சாக்கரை** - பதினைந்து (15) பலம் —இவ்விரண்டையும் வெந்தபருப்பிற் கொட்டிச் செம்மையாயக் கிளறிக்கொடுத்து கொஞ்சநேரம் கொதித்தபின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

**ஏலரிசிப்பொடி** - அரைக்கால் (⅛) பலம் —இதை அந்தப் பாயஸத்திலே போட்டுக் கலந்துகொடுத்துப் பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது

---

## 231. கோதுமைநொயப் பாயஸம்.

**நல்ல ஜலம்** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி.—இதை இரண்டுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு பாத்திரத்திலவிட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது

**நெய்** - ஒரு (1) பலம்—இதை ஒரு இருப்பு வாணலியிலிட்டு அடுப்பில் வைத்துக்காய்ச்சி,

**கோதுமைநொய்** - ஆறு (6) பலம்—இதை வாணலியிற் காய்ந்திருக்கும் நெய்யிற் போட்டுக் கரண்டி அல்லது துடுப்பினால் கிளறிக் கொடுத்துக்கொண்டே கருகிப்போகாமல் பக்குவமாய் வறுத்து அதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டுக் கரண்டிக் காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது அல்லாமலும் அடிக்கடி கிளறிக்கொடுத்துக்கொண்டும் இருக்கவேண்டியது இல்லாவிட்டால் அந்த நொய் உருண்டையாய்க் கட்டிப்போம் சிலர் வறுத்த நொய்யை ஒரேதடவைகொட்டாமல் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய்க் கொதிக்கும் ஜலத்திற்போட்டு ஒவ்வொரு தடவையிலும் கிளறிக்கொடுக்கிறதும் உண்டு இதுவே உத்தமமானது இவ்விதமாய்ப்போட்டு நொய் வெந்தபின் அதாவது பாதிஜலம் வற்றியபின்,

**பால்** - அரைப் (½) படி—இதை அந்த வெந்தநொய்யில் விட்டுக் கரண்டியால் கலந்துகொடுத்துப் பின்பு,

**சீனிச்சாக்கரை** - ஒன்பது (9) பலம்—இதை அந்தப் பாயஸத்திற் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்து கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொண்டு,

**ஏலரிசிப்பொடி** - கால் (¼) பலம்.—இதை அந்தப் பாயஸத்திற் போட்டுக் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது தேவையானால் இரண்டரைப் பலம் வாதுமைப்பருப்பு அல்லது முந்திரிப்பருப்பு இவைகளில் ஏதாவது ஒன்றை 79-வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவிற் கண்டபடி செய்து கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் பாயஸத்திற் போடலாம்

---

## 232. பால் பாயஸம்.

**பால்** - இரண்டு (2) படி.—இதை மூன்றுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற பாத்திரத்திலிட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி அது கொதித்துக்கொண்டிருக்கையில்,

**நெய்**-ஒரு (1) பலம்—இதை ஒரு இருப்புக்கரண்டியிலிட்டுக் காய்ச்சி,

**அரிசி** - ஒரு (1) பலம்—இதைக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யிற் போட்டுப் பக்குவமாய் வறுத்துக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பாலிற் கொட்டி அரிசிச் சாதத்தைப்போல் வேகிறவரையில் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்துக்கொண்டேயிருந்து பின்பு,

**சீனிச்சாக்கரை** - பதினெட்டு (18) பலம்—இதையும் அந்தப்பாலிற் போட்டுப் பின்பு,

**வாதுமைப்பருப்பு** - ஒரு (1) பலம் — இதை 79-வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவிற் சொல்லியபடி செய்து கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் பாயஸத்திற் போடவேண்டியது. பின்பு,

**ஏலரிசிப்பொடி** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **ஜாதிக்காய்ப்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **ஜாதிபத்திரிப்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இம்மூன்று பொடிகளையும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் அந்தப் பாயஸத்திற் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

---

## 233. அபூ பாயஸம்.

**கோதுமைநொய்** - ஆறு (6) பலம் — இதை ஓர் தாம்பாளத்திற் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**பால்** - நான்கு (4) பலம் — இதைத் தாம்பாளத்திலிருக்கும் கோதுமை நொய்யிற் கொட்டிச் செம்மையாய்ப் பிசைந்து மொத்தையாக்கி ஒருமணிநேரம் வரையில் அப்படியே வைத்திருந்து, பின்பு அந்த மொத்தையை அம்மியின்பேரில் வைத்துக் குழவிக்கல்லினால் இடித்து மிருதுவாக்கி உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. தேவையானால் இடிக்கும்பொழுது கொஞ்சம் பாலைத் தெளித்துக்கொள்ளலாம். இப்படிச் செம்மையாய் இடித்த நொய்யை நெல்லிக்காயளவு உருண்டைகளாக்கி ஒவ்வொன்றையும் அப்பளமாகச் * செய்து கொண்டு, அவ்வப்பளங்கள் ஈரமாயிருக்கையிலேயே மேலே காட்டியிருக்கும் 73 இந்த லக்கத்தையுடைய அப்பளக்குழாயினால் குறுக்கிலும் நெடுக்கிலும் அழுத்தி உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இப்படி உருட்டுவதினால் அவ்வப்பளங்களைப் பாயஸத்திற் போடுவதின் பொருட்டு அவைகள் ஒடிக்கப்படுகையில் தூளாய்ப் போகாமல் சதுரவில்லைகளாயிருக்கும்.

**நெய்** - பத்துப் (10) பலம் — இதை ஒரு இருப்புவாணலியில் விட்டுச் செம்மையாய்க் காய்ச்சி, தயாராக்கிவைத்திருக்கும் அப்பளங்களை ஒவ்வொன்றாய்ப் பொரித்தெடுத்துப் பின்பு எல்லாவற்றையும் பொடியாக்கி அதாவது கையினால் சிறுசிறு துண்டுகளாக்கி ஓர் பாத்திரத்திற்போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**பால்** - இரண்டு (2) படி — இதை மூன்றுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் பாத்திரத்தில்விட்டு அடுப்பின்பேரில்வைத்துக் காய்ச்சவேண

---

* அப்பளமாய்ச்செய்யும் வகையைப் பின்சொல்லுகிற பலவகை அப்பளங்களில் முதல் அப்பளத்தினால் அறிக.

டியாது அது காயந்துகொண்டிருக்கையில் அடிக்கடி பித்தளைக் கரண்டியினால் அடிகாந்தாமல் கிளறிக்கொடுத்துக்கொண்டும் இருக்கவேண்டியது அப்படிச் செய்யாவிட்டால் அடிகாந்துவதுமன்றிப் பொங்கியும் வழிந்துபோம் இப்படிக் கொதிக்கும் பால் பாதி சுண்டியபின்,

**சீனிச்சாக்கரை** - பதினெட்டு (18) பலம் —இதை அந்தச் சுண்டியபாலிலேபோட்டு, அத்துடன் பொரிக்கும் தூளாக்கி வைத்திருக்கும் கோதுமைநெய் அப்பத்தையும் போட்டுப் பின்பு,

**வாதுமைப்பருப்பு** ஒரு (1) பலம் —இதை 79 வது பக்கத்தின் 10 வது பாராவிற் சொல்லியபடிசெய்து கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் போடவேண்டியது

**கசக்சா** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் —இதையும் செம்மையாய் வறுத்துப் பாயஸத்திற் போடவேண்டியது,

**ஏலரிசிப்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **ஜாதிக்காயப்பொடி** அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **ஜாதிபத்திரிப்பொடி** அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் —இம் மூன்று பதார்த்தங்களையும் பாயஸத்திற்போட்டுக் கரண்டியினால் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி உபயோகிக்க வேண்டியது

## 234. பொரித்த சேமிகைப் பாயஸம்.

**கோதுமைநொய்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி —இதை ஓர் தாம்பாளத்திற் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

**நல்ல ஜலம்** - மூன்றேமுக்கால் ($3\frac{3}{4}$) பலம் —இதைத் தாம்பாளத்திலிருக்கும் நொய்யிற்கொட்டிச் செம்மையாய்க் கலந்து ஒட்டி ஒட்டிப் பிசைந்து அந்த மொத்தையை ஒருநாழிகைநேரம் வரையில் ஊறவைத்திருந்து, பின்பு அம்மியிலேவைத்துக் குழவியினால் செம்மையாய் இடித்துப் பஞ்சுபோலாக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது தேவையானால் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்துக்கொண்டும் இடிக்கலாம் இவ்விதமாய் இடித்துப் பதப்படுத்தியபின்,

உப்பு - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், **இறுகலானநெய்** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் —இவ்விரண்டையும் அம்மியில் போட்டரைத்து அதன்மேல் மொத்தையாக்கிவைத்திருக்கும் கோதுமைநொய்யை வைத்துத் திருப்பித் திருப்பிக்கொடுத்து மறுபடியும் இடித்து எடுத்து வைத்துக் கொண்டு, அதை ராகத்துக்கமபிபோல திரியாக்கி, ஓர் கோலின்மேல் மாலைமாலையாய்ப்போட்டு உலரவைத்து உலர்ந்தபின் அதை அதிகத் தூளாக்காமல் அப்படியே எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது இதற்கே சேமிகையென்று பெயர்.

பால் - இரண்டு (2) படி —இதை மூன்றுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் பாத்திரத்திற் கொட்டி, அடுப்பின்பேரில்வைத்து அடிக்கடி பித்தளைக்கரண்டியினால் கிளறிக்கொடுத்துக்கொண்டே யிருந்து பால் பாதி சுண்டுகிறவரையில் காய்ச்சி,

நெய் - இரண்டரைப் (2½) பலம் —இதை ஓர் இருப்புவாணலியிலவிட்டு அடுப்பின்பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி அதில் மேலே தயாராக்கி வைத்திருக்கும் சேமிகையைப் போட்டுப் பக்குமாய் வறுத்து வேறொரு பாத்திரத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொண்டு கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பாதிசுண்டின பாலிற்போட்டுப் பின்பு கரண்டியினால் கிளறிக்கொடுத்துக் கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் பாலும் சேமிகையும் சேர்ந்து தடிப்பான வுடனே அதாவது குழம்புபோலானபின்,

சீனிச்சாக்கரை - பதினெட்டு (18) பலம் — இதை வெந்துகொண்டிருக்கும் சேமிகைப் பாயஸத்திற் போட்டுப் பின்பு,

வாதுமைப்பருப்பு ஒன்றரைப் (1½) பலம் —இதை 79-வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவிற் சொல்லியபடி செய்து கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் போடவேண்டியது

ஜாதிக்காய் - அரைக்கால் (⅛) பலம், ஜாதிபத்திரி - அரைக்கால் (⅛) பலம், ஏலரிசி - கால் (¼) பலம் —இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் தனித் தனியே பொடித்துப் பாயஸத்தில் போடவேண்டியது தே வையானால்,

திராக்ஷப்பழம் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் —இதை 80-வது பக்கத்தின் 11-வது பாராவிற் சொல்லியபடி செய்து கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் போடவும் இன்னும் சிலர் கால் ரூபாயெடை குங் குமப்பூவைக் கொஞ்சம் பாலில் கரைத்துப் பாயசத்தில் விடு வதும் உண்டு

---

## 235. சேமிகைப் பாயஸம்.

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி —இதை அகன்ற வாயையுடைய ஓர் பாத்தி ரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது

சேமிகை - ஐந்து (5) பலம் —இதை 234-வது பொரித்த சேமிகைப் பாயஸத்திற்குச் சேமிகை செய்ததுபோல் செய்து உலர்த்தித் தூளாக்காமல் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் போட் டுப் பத்துநிமிஷம் வரையில் வேகவைத்துப் பின்பு, அடுப்பை விட்டிறக்கி ஒன்றரைப்படி பச்சைஜலத்தைவிட்டு வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது

பால் - ஒரு (1) படி —இதை இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு பாத் திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி பால் பாதி சுண்டியபின்,

சீனிச்சாககரை - பதினைநது (15) பலம —இதைப பாதிசுணடிய பாலிற போடடுக கிளறிககொடுதது அடுபபைவிடடிறககி வைததுக கொளள வேணடியது பினபு சேமியை போடடுவைததிருக கும பாததிரததின வாயைக கஞசிவடிககும துணியாற கடடி கஞசியைவடிபபது போலவே ஜலததை வடித்துவிடடு அநதச சேமியையைச சாககரைகலநத பாலிற போடடுப பினபு,

ஏலரிசி - கால (¼) பலம —இதைப பொடிதது அநதப பாயஸத்தி போடவேணடியது

---

## 236. வெஙகாயப பாயஸம்.

வெஙகாயம் - ஆறு (6) பலம —இதன நாறறததை, 183-வது பககததிற சொலலிய வெஙகாயப பருபபுககுழமபிறகு வெஙகாயததின நாறறததைப போககியதறகுச செயத பாகததைபபோற செயது ஜலததில அலமபி வைததுககொளள வேணடியது பினபு,

பால - முககால (¾) படி —இதை ஒரு பாததிரததில விடடு அடுபபின மேலில வைததுப பாதிகணடும வரையிற காயசசி, கழுவி வைததிருககும வெஙகாயததை அதிறபோடடுக கலநதுகொடு ததுப பினபு,

சாககரை ஒனபது (9) பலம —இதைப பாலில வெநதுகொணடிருக கும வெஙகாயததிற போடவேணடியது

ஜாதிககாயப பொடி-அரைககால (⅛) பலம, ஏலரிசிப்பொடி - கால (¼) பலம, ஜாதிபத்திரிபபொடி - அரைககால (⅛) பலம — இமமூனறையும கொதிததுககொணடிருககும பாயஸததில ஒனறினபின ஒன றாயப போடடுப பினபு,

திராக்ஷப்பழம் - அரைப (½) பலம —இதை 80-வது பககததின 11-வது பாராவிற சொலலியபடிசெயது கொஞசம நெயயில வறுததுப பாயஸததிற போடடுப பினபு,

வாதுமைபபருபபு - ஒரு (1) பலம —இதை 79-வது பககததின 10-வது பாராவிற சொலலியபடி செயது கொஞசம பாலவிடடு அரைத துப பாயஸததில விடடுக கரணடியால கிளறிககொடுததுப பினபு,

குங்குமபபூ - வீசம (1/16) ரூ எ —இதைக கொஞசம பாலில கரைததுப பாயஸததில விடடு அடுபபைவிடடிறககி உபயோகிக்க வேண டியது

---

## 237. நெலலிககாயப பாயஸம்.

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி — இதை ஒரு பாததிரததில விடடு,

அரிசித்தவிடு - கால (¼) படி. — இதைப பாததிரததிலிருககும ஜலததிற

கரைத்து அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி ஜலம் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே,

**நெல்லிக்காய்** - ஆறு (6) பலம் —இதைக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு அரைமணி நேரம் வரையில் வேகவைத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி அந்தஜலத்தைக் கொட்டிவிட்டு நல்ல ஜலத்தால் கழுவிக் காயை நறுக்கி விரைகளை நீக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது.

**பால்** அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி —இதைக் கொஞ்சம் சுண்டும்வரையிற் கொதிக்க வைத்து மேலே தயாராக்கி வைத்திருக்கும் நெல்லிக்காயை அதிற்போட்டு இரண்டு நிமிஷத்திற்குப்பின்,

**சர்க்கரை** - ஏழரைப் ($7\frac{1}{2}$) பலம் —இதை அந்த நெல்லிக்காயுடன் கொதிக்கும் பாலிற்போட்டுக் கரண்டியால் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து

**வாதுமைப் பருப்பு** - ஒரு (1) பலம் —இதை 79-வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவிற் சொல்லியபடி செய்து கொஞ்சம் பால்விட்டு அரைத்துப் பாயஸத்தில் விடவேண்டியது. பின்பு,

**ஏலரிசிப்பொடி** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **ஜாதிக்காய்ப் பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **ஜாதிபத்திரிப்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் —இம்மூன்றையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பாயஸத்திற் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கிப் பின்பு,

**திராக்ஷைப்பழம்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை 80-வது பக்கத்தின் 11-வது பாராவிற் சொல்லியபடி செய்து கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் பாயஸத்திற் போடவேண்டியது.

**குங்குமப்பூ** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ எ —இதைக் கொஞ்சம் பாலிற் கரைத்துப் பாயஸத்திற் கொட்டி உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டியது.

---

## 238. நேந்திரம் பழப் பிரதமன்.

**நெய்** - இரண்டு (2) பலம் —இதை மூன்றுபடி ஜலம் கொள்ளும்படியான ஒரு வெண்கல உருளியில் விட்டு அவ்வுருளியின் உட்பக்க மெல்லாம் நன்றாய் நெய்படும்படி தடவிக்கொண்டு,

**நேந்திர வாழைப்பழம்** - இருபத்தைந்து (25) —இதைப் பெரிதாயும் கனிந்ததாயுமாய்ப் பார்த்து உரித்து நெய்தடவிய உருளியிற் போட்டு, அது முழுகி அதற்குமேல் இரண்டங்குலமிருக்கும்படி நல்ல ஜலத்தை விட்டு அடுப்பின்பேரில்வைத்து மெதுவாய் மத்தினால் மசித்து, அது கொதிக்கத் தொடங்கியதுமுதல் நன்றாய் மசித்துக்கொண்டும் அடிகாந்தாதபடி துடுப்பினால் கிளறிக்கொண்டுமிருந்து அதின் ஜலமெல்லாம் சுண்டிப்போய் லேகியம்போலானபின்,

**சீனிச்சாக்கரை** - முப்பது (30) பலம், **தேங்காய்ப்பால்** நாலரைப் (4½) படி.—பெரிதாயும் அரைவிளைவுள்ளதாயுமான ஆறு தேங்காய்களை உடைத்துப் பூப்போற் றுருவி சுமார் ஒருபடி பால் பிழிந்தெடுப்பதற்குப் போதுமான ஜலத்தைத் தெளித்து அரைத்துப் பிழிந்து அப்பாலை யெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. (2) மீதியிருக்குஞ் சக்கையிலிருந்து ஒன்றரைப்படி பாலெடுப்பதற்குப் போதுமான ஜலத்தைத் தெளித்துப் பின்னும் அரைத்துப் பாலைப்பிழிந்து இப்பாலெடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. (3) மீதியிருக்குஞ் சக்கையில் பின்னும் இரண்டு படி பாலெடுப்பதற்குப் போதுமான ஜலத்தைத்தெளித்து அரைத்துப் பாலைப்பிழிந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்வாறு பிழிந்துவைத்திருக்கும் பாலைத் தனித்தனியே வைத்துக்கொண்டு அதிற் கடைசியாகிய இரண்டுபடிபாலையும் சாக்கரையையும் மேலே மசித்து வைத்திருக்கும் வாழைப்பழத்திற் கொட்டி நன்றாய்மசித்துக் கொதிக்கவிட்டு அதுசுண்டிப்போய்ச் சற்றேறக்குறையக் களிபோலானபின் ஒன்றரைப்படியாகிய இரண்டாவது பாலைச் சுண்டியபழத்திற் கொட்டி நன்றாய் மசித்துக்கொண்டுங் கிளறிக்கொண்டுமிருந்து அதுவும் சுண்டிப் போய்க் களிபோலான பதம்பார்த்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொண்டு தம்பாலென்று சொல்லப்படும் முதற்பாலை அதிற்கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து உடனே,

**கோப்பரை** - இரண்டு (2) பலம்.—இதைச் சன்னமாய் அரிசிபோல் அரிந்து கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் பிரதமனிற்கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து,

**நெய்**-வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி.—இதை நல்ல மணமுடையதாய்ப் பார்த்துக் காய்ச்சிப் பிரதமனிற்போட்டுக் கலந்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

இதிற் சம்பந்தப்படுஞ் சக்கரைக்குப்பதிலாய் வெல்லத்தையும் கடைசியாய்ப் போட்டிருக்கும் தம்பாலாகிய முதற்பால் தேங்காய்ப் பாலுக்குப்பதிலாய் அதேயளவான பசுவின்பாலைக்காய்ச்சியும் பிரதமனிற் போடலாம். இவ்வாறு பசுவின்பாலைப் போடும்பக்ஷத்தில் ஆறு தேங்காயிலிருந்து எடுக்கப்படும் பாலானது மூன்றரைப்படி யளவுள்ளதாயிருப்பதே போதுமானது. இதைப் போலவே பலாப் பழத்தைக்கொண்டும் பிரதமன் செய்யவேண்டியது.

---

## பலவகைத் தொகையல்கள்.

இதைச் சிலர் தொகையலென்றும், சிலர் துகையலென்றும் இன்னுஞ்சிலர் துவையலென்றுஞ் சொல்வதுண்டு. இப்பதார்த்தமானது போஜனத்தில் கடைசியாயுண்ணும் தயிர், மோர் இவைகளைக்கலந்த அன

ன்றித்திறகுச் சாதகமாயிருக்கின்றது அல்லாமலும் முதலில் உண்ணும் பருப்பன்னத்திற் பருப்பிற்குப்பதிலாகவும் இதை உபயோகிப்பதுண்டு வடதேசத்து ஆந்திரர்கள் இதை வெகு விசேஷமாய்க் கொண்டாடுகிறார்கள். இதற்கே சடணி என்று பெயர் இச்சடணிகளை யெப்பொழுதும் வெண்ணெயைப்போலரைக்கக்கூடாது

## 239 பருப்புத் தொகையல்.

உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, பயற்றம்பருப்பு, துவரம்பருப்பு இவைகளைக்கொண்டும் பின்வருமாறு தொகையல் அரைக்கலாம்

**நல்லெண்ணெய்** - அரைப் (½) பலம் —இதை ஓர் இருப்புவாணலியில் விட்டு அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்ச்சி,

**மிளகாய்**-கால் (¼) பலம் —இதன் காம்பைமட்டும் எடுத்துவிட்டுக் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயிற் போட்டுப் பக்குவமாய் வறுக்கவேண்டியது மிளகாய்ப் பாதி வறுபட்டபின்,

**ஏதாவது ஓர்வகைப் பருப்பு** - இரண்டு (2) பலம் —இதைப் பாதிவறுபட்டிருக்கும் மிளகாயுடன் போட்டுப் பருப்புக் கொஞ்சம் சிவக்குமவரையில் வறுத்துக்கொண்டு,

**தேங்காய்த்துருவல்** - ஒன்றரைப் (1½) பலம் —இதையும் அந்த மிளகாய், பருப்பு இவைகளுடன் போட்டு நன்றாய் வறுத்து இம்மூன்றுஞ் சரியான பக்குவமாய் அதாவது ஒன்றும் காந்திப்போகாமல் வறுபட்டபின் அவைகளை ஓர் அம்மி அல்லது கல்லுரலிற் போட்டுக்கொண்டு,

**உப்பு** - அரைப் (½) பலம் — இதையும் வறுத்த பதார்த்தங்களுடன் போடவேண்டியது பின்பு,

**புளி** - அரைப் (½) பலம் —இதன் கோது கொட்டை முதலியவைகளைப் போக்கி நிறுத்துக்கொண்டு அம்மி அல்லது உரலிலிருக்கும் பதார்த்தங்களுடன் போட்டு,

**காயம்** - மூன்று (3) குன்றி —இதையும் அந்தச் சாமான்களுடன்போட்டுக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் ஜலம் தெளித்துக்கொண்டு அரைத்து மொத்தையாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

## 240 பலவகைக் காய்கிழங்கு கொடிகளின் தொகையல்.

கத்திரிக்காய், புடலங்காய், வாழைக்காய், நார்த்தங்காய், விளாங்காய், இஞ்சி, கருணை, பிரண்டை முதலியவைகளைக்கொண்டும் பின்வருமாறு தொகையல் அரைக்கவேண்டியது

**ஏதாவது ஓர்வகைக்காய்** - மூன்று (3) பலம்.—இதன் நரம்பு, மேற்றோல் முதலியதைப் போக்கிவிட்டுச் சிறுசிறுதுண்டுகளாய் நறுக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

**நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய்** - ஒரு (1) பலம், **மிளகாய்** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **கடுகு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - ஒரு (1) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் வாணலியில் 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அதில் நறுக்கி வைத்திருக்கும் காய்களின் தான்களைப் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துப் பக்குவமாய் வதக்கிக்கொண்டு,

**தேங்காய்த்துருவல்** - ஒரு (1) பலம்.—இதை வதக்கியிருக்கும் காயுடன் போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்து இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷம் வரையில் வறுத்துக் கொண்டிருந்து அம்மி அல்லது கல்லுரலிற்போட்டுப் பின்பு,

**உப்பு** - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், **புளி** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **காயம்** - மூன்று (3) கு எ.—இவைகளை முந்திய பதார்த்தங்களுடன் போட்டு அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வாழைக்காய், கத்திரிக்காய், விளாங்காய் இவைகளைச் சுட்டுத் தோல் முதலியவைகளைப்போக்கியும் துகையல் அரைக்கலாம். பிரண்டை, நார்த்தங்காய் இவைகளை மட்டும் தாளிதத்திற் போடுவதற்குமுன் எண்ணெய் அல்லது நெய்யில் வதக்கிக்கொள்ளவேண்டும். இஞ்சைச் சுடாமலும் வதக்காமலும் தோலைப்போக்கித் தாளிதத்திற்போட்டரைக்கலாம்.

---

## 241. தேங்காய்த் தொகையல்.

**நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய்** ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகாய்** - ஒரு (1) பலம், **கடுகு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - ஆறு (6) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் வாணலியில் 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அதாவது கருகிப்போகாமல் வறுத்தெடுத்துக்கொண்டு,

**தேங்காய்த்துருவல்** - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதை வாணலியானது அடுப்பின்பேரிலிருக்கும்போதே அதிற்போட்டு இரண்டு தடவை கிளறிப் பின்பு அடுப்பைவிட்டிறக்கி மற்றப் பதார்த்தங்களுடன்கலந்து அம்மி அல்லது கல்லுரலிற்போட்டு,

**காயம்** - மூன்று (3) கு எ.—இதைத் தணலின்மேல்வைத்துப் பொரிபோலாக்கி அம்மி அல்லது உரலிலிருக்கும் பதார்த்தங்களுடன்போட்டுப் பின்பு,

**உப்பு** - ஒரு (1) பலம், **புளி** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் அம்மி அல்லது உரலிலிருக்கும் சாமான்களுடன் போட்டுக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் ஜலத்தைத்தெளித்து அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. சிலர் ஜலத்தை விடாமற் செம்மையாய் இடித்துப் பொடிபோலாக்கி வைத்துக்கொள்வதுமுண்டு.

இப்படி இடித்து வைத்துக்கொள்வதின்றிப் பத்து அல்லது பதி னைந்துநாள் வரையிற் கெடாமலிருக்கும் ஜலம்விட்டரைப் பதினால் மறுநாள் ஊசிப்போம்

## 242. பசசைக்கொத்துமல்லித் தொகையல்.

பச்சைககோத்துமல்லி ஒரு (1) பலம் —இதன் வேரைக் கிள்ளிவிட்டுப் பொடிப்பொடியாகக் கீரை நறுக்குவதுபோல் நறுக்கி வைத் துக்கொண்டு,

மிளகாய் - கால் (¼) பலம், கடுகு - கால் (¼) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு (1) பலம், சீரகம் அரைக்கால் (⅛) பலம்.—இந்நான்கு பதார்த்தங்களையும் ஓர் வாணலியிற் கொஞ்சங்கொஞ்சம் நல லெண்ணெயை விட்டுத் தனித்தனியே வறுத்தும், மேலே நறுக்கிவைத்திருக்கும் பசசைக்கொத்துமல்லியைக் கொஞ்சம் வதக்கியும் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க்கலந்து உரலிற் போடவேண்டியது

காயம் - ஐந்து (5) குன்றி —இதைத் தணலின்மேல்வைத்துப் பொரிபோ லாக்கி உரலிலிருக்கும் பதார்த்தங்களுடன் போட்டு உடனே,

உப்பு - அரைப் (½) பலம், புளி - முக்கால் (¾) பலம் —இவ்விரண்டை யும் உரலிலிருக்கும் சாமான்களுடன் கலந்து செம்மையாய் இடித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இதில் உப்பு, புளி இவ்விரண்டையும் போடுவதற்குமுன் மற்றப் பதார்த்தங்களைக் கொஞ்சம் இடித்துக்கொண்டு இவ்விரண்டையும் போட்டபின் செம்மையாய் இடிக்கவேண்டியது இப்படிச் செய்யாவிட் டால் மிளகா, பருப்பு முதலியவைகள் இடிபடாது

---

## 243. மாங்காயத் தொகையல்.

மாங்காய - நாலரைப் (4½) பலம் —இதன் மேறறோலைச் சீவிப் பொடி யாய் நறுக்கிக்கொண்டு கொட்டையை எறிந்துவிட்டு மேற் சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்லெண்ணெய - அரைப் (½) பலம் —இதை ஓர் வாணலியிலவிட்டுக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

வெந்தயம் - அரைக்கால் (⅛) பலம், கடுகு - காலேயரைக்கால் (⅜) பலம் — இவ்விரண்டையும் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயிற் போடவேண்டியது அப்படிப் போடுவதில் வெந்தயத்தை முன்னுறபோட்டு அது சிவக்குந்தருணத்தில் கடுகைப் போட வேண்டியது இப்பதார்த்தங்கள் போட்டுச் சற்றுநேரத்திற் குப்பின் அதாவது சடபடவென்கிறசப்தம் நிற்குந்தருணத்தில்,

காயம் - வீசம் (1/16) பலம், மஞ்சள்பொடி வீசம் (1/16) பலம், — இவ் விரண்டையும் அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் தாளிதத்திற் போட்டு

அந்தத் தாளித்தத்தை அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு,

**மிளகாய்** - காலேயரைக்கால (⅜) பலம் — இதைச் சொற்பம நல்லெண்ணெயைவிட்டுப் பக்குவமாய் வறுத்துக்கொண்டு ஓர் கல்லுர லிற் போட்டுப் பின்பு,

**உப்பு** - அரையே அரைக்கால (⅝) பலம் — இதையும உரலிலிருக்கும மிளகாயுடன்போட்டு இவ்விரண்டையும இடித்துத் தூளாக்கி மேலே நறுக்கி வைத்திருக்கும் மாங்காயை உரலிலிருக்கும பொடியுடன் போட்டுக் கலந்துகொட்டுத்துக் காய் நசுங்குமபடி யாய இடித்துப்பின்பு வாணலியிலிருக்கும் கடுகு வெந்தயத்தாளி தத்தை அதிற்கொட்டிக் கலந்துகொடுத்து மறுபடியும சொற் சம இடித்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது இந்தத்தொகை யல ஒருவாரமவரையில கெடாமலிருக்கும

---

## 244. பசசைமிளகாயும கொத்துமல்லியுஞ்சேர்ந்த தொகையல்.

**நல்லெண்ணெய** கால (¼) பலம் — இதை ஓர் கரண்டி அல்லது வாணலி யில விட்டு அடுப்பின்பேரிலவைத்துக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

**காயம்** - ஆறு (6) கு ன — இதைக் காய்ந்திருக்கும எண்ணெயிற் போட் டுப் பொரித்துக் காயத்தைமட்டும எடுத்துக்கொண்டு,

) - காலேயரைக்கால (⅜) பலம — இதைக் காயமபொரித்த எண் ணெயிறபோட்டுப பொரித்து அதாவது சட்படவென்கிற சப் தம நினறவுடனே கரண்டி அல்லது வாணலியை இப்பால எடுத்துவைத்துக்கொண்டு வுடனே,

**தேங்காயததுருவல்** - அரைப (½) பலம — இதைப் பொரித்த கடுகுடன போட்டுக் கிளறிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

**புளி** - முக்கால (¾) பலம — இதைக் கோது கொட்டை முதலியவை களிலலாமற சுத்தப்படுத்தி அம்மியிலவைத்தரைத்துப் புளி அரைபட்டபின,

**உப்பு** - அரைப (½) பலம், **பசசை மிளகாய** - ஒன்றேகால (1¼) பலம், **கோத்துமல்லி** - முக்கால (¾) பலம — இவைகளை அம்மியின்பேரி லிருக்கும அரைத்த புளியிறபோட்டு நன்றாய அரைத்து முக் காறபாகம அரைபட்டபின பொரித்துவைத்திருக்கும் காயத்தை அதிறபோட்டுச செம்மையாய அரைத்து அதனபின வாணலியி லிருக்கும கடுகு, தேஙகாய இவைகளையும அதிறபோட்டு அரைத்து வைத்துக்கொண்டு உபயோகிக்கவேண்டியது.

## 245. சுக்கங்காயத் தொகையல்.

**சுக்கங்காய்** - எட்டேமுக்கால் ($8\frac{3}{4}$) பலம் — இதைக் காயின் மேற்றோல் உள்ளிருக்கும் விதை இவைகளைப் போக்கிவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

**மிளகாய்** - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம் — இதை அரைக்காற் பலம் நல்லெண்ணெயிற் பக்குவமாய் வறுத்துவைத்துக்கொண்டு,

**புளி** - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம் — இதன் சோது கொட்டை முதலிய வைகளைப் போக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்துக் கல் லுரலிற்போட்டு நன்றாயிடிக்கி அதில் மேலேவறுத்துவைத் திருக்கும் மிளகாயையும் போட்டு,

**உப்பு** - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம் — இதை உரலிலிருக்கும் புளி மிளகாயுடன் போட்டு நன்றாய் அரைத்து மேலே நறுக்கிவைத்திருக்கும் சுக்கங்காயையும்போட்டு ஒன்றிரண்டாய் அரைத்துப் பின்பு,

**மஞ்சள் பொடி** - கால் ($\frac{1}{4}$) ,, ,, **பொரித்த காயம்** - எட்டு (8) குன்றி — இவ்விரண்டையும் உரலிலிருக்கும் சாமான்களுடன் போட்டு அரைத்தபின்,

**நல்லெண்ணெய்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **கடுகு** - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், **வெந்தயம்** - கால் ($\frac{1}{4}$) ,, ,, — இவைகளைக்கொண்டு தாளிதம் தயார்செய்து உரலிலிருக்கும் சாமான்களுடன் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து மறுபடியும் கொஞ்சம் அரைத்து எடுத்துக்கொண்டு உபயோகிக்கவேண்டியது.

இதிற் சிலர் பச்சைக்கொத்துமல்லியையும் உலர்ந்த மிளகாய்க்குப் பதிலாய்ப் பச்சைமிளகாயையும் சேர்ப்பதுண்டு.

---

## 246. புளிப்பு ரஸத்தையுடைய கீரை கொழுந்துகளின் தொகையல்.

புளிச்சக்கீரை, மரியங்கொழுந்து, புளியங்கொழுந்து முதலிய புளிப்பு ரஸத்தையுடைய கொழுந்து கீரைகளைக்கொண்டும் பின்வருமாறு தொகையலரைக்கலாம்.

**ஏதாவது ஓர்வகைக் கொழுந்து** அல்லது **கீரை** இரண்டேகால் ($2\frac{1}{4}$) பலம் — இதை ஒரு வாணலியிற்போட்டு வதக்கிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

**மிளகாய்** - அரையே அரைக்கால் ($\frac{5}{8}$) பலம் — இதை ஒரு வாணலியிற் கொஞ்சம் எண்ணெயைவிட்டுக் காந்திப்போகாமல் வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

**நல்லெண்ணெய்** - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம் — இதை ஒரு வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

**காயம்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ — இதைக் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயிற் போட்டுப் பொரிபோலாக்கி அதைமட்டும் எடுத்துக்கொண்டு,

**கடுகு** - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், **வெந்தயம்** - மூன்றுவீசம் ($\frac{3}{16}$) பலம், **மஞ்சள் பொடி** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ,, எ — இம்மூன்றையும் காயம்பொரித்த எண்ணெயிற்போட்டுப் பக்குவமாய்ப்பொரித்து அதாவது கடுகு வெடித்தபின் சத்தம் நின்றவுடனே அவைகளை இப்பால் எடுத்துக்கொண்டு மேலே வதக்கியும் வறுத்தும் வைத்திருக்கும் கீரை அல்லது கொழுந்து, மிளகாய் இவ்விரண்டையும் ஓர் அம்மியிற் போட்டு,

**உப்பு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இதையும் கீரை அல்லது கொழுந்து முதலியவைகளுடன்போட்டு அரைத்து அது முக்காற்பாகம் அரைபட்டபின் அதாவது அந்தமொத்தை கைக்கு மணல்போல இருக்கையில் வறுத்துவைத்திருக்கும் கடுகு வெந்தயம் மஞ்சள் இம்மூன்றையும் அத்துடன்போட்டுப் பின்னும் கொஞ்சம் அரைத்து இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

இதிற் சம்பந்தப்பட்ட கீரை அல்லது கொழுந்தைச் சிலர் இரண்டு அல்லது மூன்று துளி எண்ணெய்விட்டு வதக்குகிறதுமுண்டு. அல்லாமலும் இத்தொகையில் அரைத்தபின் மற்றப் பச்சடி, கறி இவைகளுக்குத் தாளித்துக் கொட்டுவதைப்போல இதிலும் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு முதலியவைகளைச் சேர்த்துத் தாளித்துங் கொட்டலாம்.

## 247 வேப்பிலைக் கட்டி.

**உப்பு** - இரண்டரை ($2\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகாய்** - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம் — இவைகளில் மிளகாயின் காம்பைப்போக்கிவிட்டு அத்துடன் உப்பையும் சேர்த்துக்கொண்டு உரலிற்போட்டுச் சன்னமாயிடித்து எடுத்துக்கொண்டு,

**எலுமிச்சயிலை, நார்த்தயிலை, கோளிஞ்சியிலை, புளியங்கோழுந்து, விளாங்கோழுந்து, புளிமாதுளங் கோழுந்து இவைகளின் கலப்பு** - ஆறு (6) பலம் — இவ்விலைகளின் நடு நரம்பைப் போக்கிவிட்டு உரலிற் போட்டிடித்துத் தூளாக்கி அத்துடன் மேலே யிடித்துவைத்திருக்கும் உப்புகலந்த மிளகாய்ப் பொடியையும் சேர்த்துக் கலந்து பின்னுங் கொஞ்சமிடித்துக்கொண்டு,

**காயம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ — இதைத் தணலின்மேல் வைத்துப் பொரியாக்கி வேப்பிலைக்கட்டியுடன் சேர்த்து நன்றாய்ப் பிரட்டிக்கொண்டே யிடித்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

இது வெகு ருசிகரமும் ஆரோக்கியமுமானது. இதிற் சிலர் அரைக்கால்பலம் ஓமத்தையும் இடிக்கையிற் சேர்ப்பதுண்டு.

---

## 248. பருப்புப் பொடி.

**கடலைப்பருப்பு** - கால் (¼) படி, **துவரம்பருப்பு** - காலேயரைக்கால் (⅜) படி, **உளுத்தம்பருப்பு** - வீசம் (1/16) படி — இம்மூன்றையும் தனித் தனியே வாணலியிற்போட்டு சிவந்து வாசனைவரும் வரையில் வறுத்து வைத்துக்கொண்டு,

**உப்பு** - முக்கால் (¾) பலம், **மிளகாய்** - அரைக்கால் (⅛) பலம் — இவைகளையும் தனித்தனியே வறுத்துக்கொண்டு முந்தியபருப்புடன் சேர்த்துக் கலந்து ஓர் யந்திரத்திற் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய்ப் போட்டு அரிசிமாவைப்போல் அரைத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது,

சாதத்திற் கொஞ்சம் நல்ல நெய்யை விட்டுக்கொண்டு இப்பொடியிற் கொஞ்சத்தையும் தூவிக் கலந்து உண்பதுண்டு அத்தருணத்தில் ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தையும் பிழிந்துகொள்ளலாம்

---

## 249 புளியங்காய்த் தொக்கு.

**புளியங்காய்** - ஐந்து (5) வீசை — இந்தக்காய் முற்றலாயும் பழுக்குந் தருணமுடையதாயு மிருக்கிறதாய்ப் பார்த்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

**உப்பு** - ஒன்றேகால் (1¼) படி,— இதையும் மேற்சொன்ன புளியங் காயையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்துக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் ஓர் உர லிற்போட்டிடித்து அவை நன்றாய் நசுங்கியபின்

**மஞ்சட்பொடி** - ஒன்றேகால் (1¼) பலம் — இதையும் நசுக்கினகாயுடன் போட்டு எல்லாவற்றையும் நன்றாய்க் கலந்துகொண்டு அது மறு படியுங் கொஞ்சமிடித்து ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரமல்லது கற் சட்டியில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு இரண்டுநாளைக்குப்பிறகு அதிலிருக்கும் கொட்டை நார் முதலியவைகளை எடுத்தெறிந்து விட்டு உரலிற்போட்டு மறுபடியும் கொஞ்சமிடித்துப் பிறகு அப்பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ் வாறு இடித்து வைத்துக்கொள்வதானது வருஷவாரி உப யோகத்தின் பொருட்டே இதை உபயோகப்படுத்துகையில் தங்கள்தங்கள் குடும்பத்திற்கு நாலைந்துநாள் அல்லது ஒருவா ரத்திற்குப் போதுமான அளவை அந்த மொத்தத்தொக்கி லிருந்து எடுத்துக்கொண்டு பின்வருமாறு பக்குவப்படுத்திவைத் துக்கொண்டு உபயோகிக்கவேண்டியது

**நல்லெண்ணெய்** - ஐந்து (5) பலம் — இதை ஓர் வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

**மிளகாய்** ஐந்து (5) பலம் — இதைக் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயிற் போட்டுக் கருஞ்சிவப்பு வாணமுடையதாய் வறுத்துப் பின்பு

மிளகாயைமட்டும் இப்பால் எடுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**வேந்தயம்** - கால் (¼) பலம், **கடுகு** - ஒரு (1) பலம், **உளுத்தம் பருப்பு** - அரைப் (½) பலம் —இவைகளை மிளகாய்வறுத்த எண்ணெயில் 24 வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயார்செய்து அடுப்பைவிட்டு இறக்குங்கருணத்தில்,

**காயம்** - கால் (¼) பலம் —இதை நசுக்கித் தாளிதத்திற்போட்டு அடுப்பைவிட்டிறக்கிப் பின்பு வறுத்து வைத்திருக்கும் மிளகாயையும் வாணலியிலிருக்கும் காயத்தையும் உரலிற்போட்டு நன்றாய் இடித்துப் பின்பு,

**முன்னால் இடித்துவைத்திருக்கும் புளியங்காய்த் தொக்கில்** - அரை (½) வீசை —இதை உரலிலிருக்கும் காயங்கலந்த மிளகாய்ப்பொடியுடன்போட்டுக் கலந்துகொடுத்துக் கொஞ்சம் இடித்துக் கிளறிக்கொடுத்து, வாணலியிலிருக்கும் தாளிதத்தை இதிற்கொட்டி மறுபடியும் கொஞ்சமிடித்து எடுத்துப்யோகிக்கவேண்டியது

இந்தத்தொக்கைப் புளியங்காய்க் காலத்தில் அன்றன்றே செய்வதுண்டு அப்படிச் செய்யவேண்டுமானால் மேற்சொல்லிய அளவையும் முறையையும் அநுசரித்து வேண்டிய புளியங்காயை உப்புடன் இடித்து விரை நரம்பு முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு, கொஞ்சம் மஞ்சள், வறுத்தமிளகாய்ப்பொடி, பொரித்தகாயம் இவைகளைக் கலந்து மறுபடியும் இடித்து அதன்பின் தாளிதம் தயாராக்கி அத்துடன் தொக்கைச்சேர்த்து மறுபடியும் இடித்து உபயோகிக்கவேண்டியது. காய் பிஞ்சாயிருந்தால் உப்பு காரம் முதலியவை கொஞ்சம் குறைவாயிருக்கவேண்டும் அல்லாமலும் இதிற் கண்ட மிளகாய்க்குப் பதிலாய்ப் பச்சைமிளகாயையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்

## 250. நெல்லிக்காய்த் தொக்கு.

**நெல்லிக்காய்** - இருபது (20) படி —இதை உரலிற்போட்டு இருப்புப் பூணில்லாத உலக்கையால் நன்றாயிடித்து ஓர் முறத்திலெடுத்துக்கொண்டு கொட்டைகளைப் போக்கி மீதியைப்புடைத்துப் பெருந்துண்டுகளை மறுபடியுமிடித்துப் பின்பு ஒன்றாய்க்கலந்து ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் அல்லது கற்சட்டியில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இரண்டு நாளைக்குப் பின்பு,

**உப்பு** - இரண்டரைப் (2½) படி, **மஞ்சள் பொடி** - அரைப் (½) பலம்.—இவ்விரண்டையும் இடித்துவைத்திருக்கும் நெல்லிக்காயுடன் போட்டு நன்றாய் இடித்து மறுபடியும் அந்தப்பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்வாறு இடித்து வைத்துக்கொள்வது வருஷவாரி உபயோகத்தின் பொருட்டே.

இதை உபயோகப்படுத்துகையில் தங்கள்தங்கள் குடும்பத்திற்கு நாலைந்துநாள் அல்லது ஒருவாரத்திற்குப் போதுமான அளவை அந்தமொத்தத்திலிருந்து எடுத்துப் பின்சொல்லுகிறபடி பக்குவப்படுத்தி உபயோகிக்கவேண்டியது.

**நல்லெண்ணெய்** - ஏழரை (7½) பலம் — இதை ஓர் வாணலியிலிட்டுக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

**மிளகாய்** - ஏழரை (7½) பலம் — இதன் காம்பு முதலியவைகளைப் போக்கிக் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயிற்போட்டுக் கருஞ்சிவப்பு வர்ணமுடையதாய் வறுத்துப் பின்பு மிளகாயைமட்டும் இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**வெந்தயம்** - அரைப் (½) பலம், **உளுத்தம் பருப்பு** - அரைப் (½) பலம், **கடுகு** - ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இவைகளை மிளகாய்வறுத்த எண்ணெயில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயார்செய்து அடுப்பைவிட்டிறக்குந் தருணத்தில்,

**காயம்** - அரைப் (½) பலம் — இதை நசுக்கித் தாளிதத்திற்போட்டு அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு வறுத்து வைத்திருக்கும் மிளகாயையும் பொரித்தகாயத்தையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்து உரலிற்போட்டிடித்துப் பொடித்து,

**முன்னால் இடித்துவைத்திருக்கும் நெல்லிக்காய்த் தொக்கில்** - இருபது (20) பலம் — இதை உரலிலிருக்கும் பொடித்த காயம் மிளகாய் இவைகளுடன் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து மற்றொருதடவை யிடித்துக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு வாணலியிலிருக்கும் தாளிதத்தை அதிற்கொட்டிக் கலந்து மறுபடியும் கொஞ்சம் இடித்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

இந்தத்தொக்கை நெல்லிக்காய்க் காலத்தில் அன்றன்றே செய்ய வேண்டுமானால் ஒருநாளைக்கு வேண்டிய அளவான காயை மேற்சொல்லிய முறைநிறைகளை யநுசரித்து ஒரேதினத்திற் செய்துகொள்ளலாம்.

## 251 கடுக்காய்ப் பிஞ்சு தொக்கு.

**கடுக்காய்ப்பிஞ்சு** - ஒரு (1) வீசை — இளசான கடுக்காய்ப்பிஞ்சுகளை ஓர் உரலிற்போட்டு இரும்புப் பூணில்லாத உலக்கையால் இடித்துத் தூளாக்கி அதன் விரைகளை எடுத்து விட்டு மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொண்டு,

**உப்பு** - பத்து (10) பலம், **மஞ்சட்பொடி** - கால் (¼) பலம் — இவ்விரண்டையும் மேற்சொல்லிய கடுக்காய்த்தூளிற் போட்டு மற்றொரு தடவை இடித்து ஓர் களிம்பேறாத பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு, சற்றேறக்குறைய 15 நாளைக்குப் பிறகு

எடுத்து முந்திய நெல்லிக்காய்த் தொக்கைப்போலவே காரம் தாளிதம் இவைகளைக் கலந்து உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது. இது வெகு ஆரோக்கியத்தை யுண்டாக்கும்.

---

## 252. புளியிஞ்சி.

**புளியங்காய்** - நாற்பது (40) பலம்—இது நன்றாய் முற்றிப் பழுக்குந் தருணமுடைய காயப்பார்த்து இதை இரண்டிரண்டாய்ப் பிளந்து உலர்த்தின சருகுபோலாகி அதன் விரைகளைப் பொறுக்கித் தெறிந்துவிட்டு, வற்றலை உரலிற்போட்டு ஒன்றிரண்டாய் இடித்துப் புடைத்து அதன் ஓட்டைப்போக்கி மயிருருக்கட்டை கொஞ்சம் உலர்த்தி இடித்துத் தூளாக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**இஞ்சி** - இருபது (20) பலம்—இதன் தோலைப்போக்கிவிட்டு அரிசிபோல் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி மேற்சொன்ன புளியங்காய்த்தூளுடன் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**மிளகாய்** * இருபது (20) பலம், **வெந்தயம்** ஐந்து (5) பலம், **மஞ்சள்** - ஒன்றரைப் (1½) பலம், **காயம்** ஒரு (1) பலம்—இவைகளில் காயத்தைமட்டும் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைவிட்டுப் பொரித்தெடுத்துக்கொண்டு மற்ற மூன்று பதார்த்தங்களையும் தனித்தனியே கொஞ்சங்கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைவிட்டு வறுத்தெடுத்துக்கொண்டு குங்குமம்போல் பொடிசெய்து எல்லாப் பொடிகளையும் ஒன்றாய்க்கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

**பொடிசெய்த உப்பு** அரைப் (½) படி—இதை மேற்பாராவிற் சொல்லிய காரப்பொடியுடன் கலந்து பின்பு அக்கலப்பை இஞ்சி கலந்த புளியங்காய்த்தூளுடன் சேர்த்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

**நல்லெண்ணெய்** - இருபது (20) பலம்—இதை ஓர் வாணலியிலிட்டு நன்றாய்க்காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

**கடுகு** - ஐந்து (5) பலம்—இதைக் காய்ந்த எண்ணெயிற்போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துச் சட்டபடவென்கிற சப்தம் நின்றவுடனே இத்தாளிதத்தைப் புளியிஞ்சியிற்கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து ஓர் கற்சட்டி அல்லது ஈயம்பூசின தோண்டிகளிற் போட்டு அடைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

இப்புளியிஞ்சி சாதாரணமாய் உதிருதிராகவேயிருக்கும். இதைக் கொஞ்சம் மொரணையாகும்படி செய்யவேண்டுமானால் ஒரு ஆழாக்கு வெந்நீரை, அதிற்தெளித்துக் கிளறிக்கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது. இப்பதார்த்தமானது சாதாரணமாய் வருஷவாரி செய்துவைத்து

---

* காரம் அதிகமாய் வேண்டியிருந்தால் இதை முப்பதுபலத்திற்கு அதிகப்படாமல் போடலாம்.

துக்கொள்ளும் ஊறுகாய், தொக்கு இவைகளை ஒத்ததாய் இருக்கின்றது. ஆனால் இப்புளியினுசியிற் சேர்ந்திருக்கும் புளியானது அதிகப்புளிப்பாயில்லாமற் கொஞ்சம் மதுரரஸத்தையுடையதாயிருந்தால் அதிற்போட்டும் வெந்நீருக்குப் பதிலாய் நான்கு அல்லது ஐந்து எலுமிச்சம்பழங்களின் ரஸத்தைப் பிழிந்துக்கொள்ளவேண்டியது. இப்புளியினுசியை வைத்திருக்கும் பாத்திரத்தின் வாயைக்கட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு அதிலிருந்து ஒருவாரத்திற்கு ஒருதடவையாக எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது. இது வெகுருசிகரமும் ஆரோக்கியமுமானது.

## பலவகை ஊறுகாய்களும் வற்றல்களும்.

இவைகள் சாதாரணமாய் முந்திய தொகையல் அதாவது சட்டினியைப்போலவே நமது ஆகாரத்தில் தவிர மோர் இவைகளைக்கலந்து உண்ணும் அன்னத்திற்குச்சாதகமான பதார்த்தங்களாயிருக்கின்றன. பெரும்பாலும் இவைகள் வருஷாந்தரச்செலவின்பொருட்டு வருஷத்திற்கொருமுறை செய்துவைத்துக்கொள்வது வழக்கமாயிருக்கின்றது. இவைகளில் ஊறுகாய்கள் நீடித்தகாலம் வரையில் கெடாமலிருப்பதற்கு இவைகளிற்சேரும் மிளகாய், உப்பு, வெந்தயம், மஞ்சள், நல்லெண்ணெய், காயம் முதலியவைகளில் உப்பு, நல்லெண்ணெய், மஞ்சள் இவைகள்மட்டும் எப்பொழுதும் கொஞ்சம் அதிகமாகவே யிருக்கவேண்டும். அப்படிக்கில்லாவிடின் அக்காய்கள் நாளாவட்டத்தில் பஞ்சுபோலாவதுமன்றிக் கறுத்தும்போம். அன்றியும் அதிற்கலக்கும் மிளகாய்ப்பொடியிலிருந்து அதன் விதைகளையும் தெள்ளியெடுத்துவிடவேண்டியது. இவ்விதைகளிருப்பதனால் ஊறுகாய்களில் புழுக்களுண்டாவதற்குக் காரணமாயிருக்கின்றது. இவ்வூறுகாய்களைப் போடுவதற்கு ஜாடிகளே உத்தமமானது. அல்லாமலும் மட்பாத்திரம் கற்சட்டி இவைகளிலும் போடுவதுண்டு. மட்பாத்திரத்திற் போடுவதாயிருந்தால் அப்பாத்திரத்தின் உட்பாகத்திற்குக் குங்கிலியத்தைப் பூசவேண்டியது. இவ்வாறு பூசுதல் அவ்வூறுகாயில் புழுக்கள் உண்டாகாமலிருப்பதற்கேயாம். அதைப் பூசுவதெப்படியெனபதைப் பின்வருமாறு அறிக.

பின்சொல்லுகிற திட்டத்தையுடைய ஊறுகாய்களைக் கொள்ளும்படியான ஓர் புது மட்பாத்திரத்தை அடுப்பிலவைத்துக் காயச்சி அதிற் சூடேறியபின் ஐந்துபலம் நல்லெண்ணெயைக் * காய்ந்த பானையிலவிட்டு அது நன்றாய்க் காய்ந்தவுடனே ஒருபலம் குங்கிலியத்தைப் பொடிசெய்து காய்ந்த எண்ணெயிற்போட்டு உடனே ஓர் கோலில் கொஞ்சந்துணியைச் சுற்றிக்கொண்டு பாத்திரத்தின் உட்பாகத்தில

* சிலர் எண்ணெய்க்குப்பதிலாகத் தேன்மெழுகையும் உபயோகிப்பதுண்டு.

எல்லாவிடங்களிலும் படும்படியாய் நன்றாய்த் தடவிப் பின்பு ஓர் துணியால் அதை மேலாகத்துடைத்துப் பின்பு அந்தத் துணியை ஊறுகாய்ப் பரணியின் வாயைக் கட்டுவதற்கு உபயோகிக்கவேண்டும்.

---

## 253. பச்சைப்பொடி சேர்ந்த வெந்தயமாங்காய்.

**மாங்காய்** * - நூறு (100) — இதில் ஒவ்வொன்றையும் எடுத்துத்துண்டுகளாகக் கொட்டையுடன் நறுக்கி அல்லது வெட்டிக் † கொஞ்சஜலத்தில் அலம்பிக்கழுவி ஜலத்தைவடித்துவிட்டு ஓர் தட்டிற்போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**உப்பு** - இரண்டரைப் (2½) படி, **மிளகாய்** - நாற்பது (40) பலம், **மஞ்சள்** - எட்டு (8) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் நன்றாய் உலர்த்தித் தனித்தனியே இடித்துக் குங்குமம்போற் பொடி செய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**வெந்தயம்** - ஏழரைப் (7½) பலம் — இதை ஒருபலம் நல்லெண்ணெயை விட்டுச் சிவக்கும்படி வறுத்துக்கொண்டு,

**காயம்** - இரண்டரைப் (2½) பலம் — இதை மேலேவறுத்துவைத்திருக்கும் வெந்தயத்துடன்போட்டு இடித்துப் பொடியாக்கி மேற்சொல்லிய மூன்றுபொடிகளையும் இத்துடன்சேர்த்து, ஓர் புது முறம் அல்லது ஈயம்பூசின தாம்பாளத்திற் கொட்டி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

**நல்லெண்ணெய்** - இருபது (20) பலம் — இதைத் தாம்பாளம் அல்லது முறத்திலிருக்கும் பொடியிற்கொட்டிச் செம்மையாய்க் கலந்து கொடுத்து, வேறொருமுறத்தில் இந்தப்பொடியிற் கொஞ்சத்தையும் நறுக்கிவைத்திருக்கும் மாங்காயில் கொஞ்சத்தையும் கலந்து, ஊறுகாய் வைப்பதற்காக நிச்சயித்திருக்கும் கற்சட்டி, ஜாடி, மண்பானை இவைகளில் ஏதாவதொன்றில் காரங்கலந்த மாங்காயைப் போடவேண்டியது. இவ்விதமாகவே மீதியிருக்கும் காயையும் பொடியையும் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் எடுத்துக் கலந்து பாத்திரத்திற் போடவேண்டியது. இப்படிப் போடாமல் காயையும் பொடியையும் ஒரேதடவையில் பாத்திரத்திற்கொட்டினால் சிலவிடத்தில் உப்பு காரம் கலந்தும் சிலவிடத்தில் கலவாமலுமிருக்கும். இப்படிப்போட்டபின் பாத்திரத்தின்வாயைத் துணியினால் கட்டிப் பருவான ஓர் பலகை அல்லது பாத்திரத்தைக்கொண்டு மூடிவைக்க வேண்டியது.

---

* இந்தக்காய் ஒவ்வொன்றும் சராசரி ஆறரைப் (6½) பலம் அதாவது மொத்தத்தில் 650 பலம் நிறையுடையதாயும் புளிப்பு, கனத்ததோல், நார் இவைகள் உள்ளதுமாக இருக்கவேண்டும்.

† இப்படிக் கொட்டையுடன் அரிவாள்மணையில் நறுக்குவது கடினமாகையால் அதை வேறு பலத்த ஆயுதங்களைக்கொண்டு வெட்டவேண்டியது.

இரண்டு அல்லது மூன்றுநாளைக்குப்பின் அதை அகப்பை அல்லது ஈயம் பூசின கரண்டியினால் கிளறிக் குலுக்கிக்கொடுக்க வேண்டியது. இந்த ஊறுகாயைப்போட்டு எட்டுநாளைக்குப் பின் உபயோகிக்கத் தொடங்கலாம். நாளபட நாளபட அதிக ருசியாயிருக்கும்.

---

## 254. பசைப்பொடி சேர்ந்த கடுகுமாங்காய்.

**மாங்காய்** * - நூறு (100) — இதை நன்றாய்க்கழுவி ஒவ்வொன்றையும் எட்டுத்துண்டுகளாய்க் கொட்டையுடன்வெட்டி † ஓர் முறம் அல்லது கூடையிற்போட்டு நன்றாய் ஜலத்தைவிட்டு அலசி ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**உப்பு** - இரண்டரைப் (2½) படி, **மிளகாய்ப்பொடி** - ஒரு (1) படி, **கடுகுப் பொடி** ‡ - அரைப் (½) படி, **மஞ்சள்பொடி** - கால் (¼) படி — இவைகளில் உப்பு, மிளகாய், கடுகு, மஞ்சள் இவைகளைத் தனித்தனியே நன்றாய் உலர்த்தி இடித்துக் குங்குமம்போற் பொடிசெய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**காயம்** - இரண்டு (2) பலம் — இதை நசுக்கிக்கொண்டு, பின்பு எல்லாப் பொடிகளையும் ஒன்றாய்க்கலந்து ஓர் முறத்திற்போட்டு வைத்துக்கொண்டு அதன்பின்,

**நல்லெண்ணெய்** - இருபது (20) பலம் — இதை முறத்திலிருக்கும் பொடியிற்கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு ஊறுகாயைப்போடும் பாத்திரத்தில் முறத்திலிருக்கும் பொடியில் ஒருகைப்பொடியை முதலில் போட்டுப் பரப்பிப் பின்பு நறுக்கிவைத்திருக்கும் மாங்காய்த் துண்டுகளில் ஒருகை எடுத்துப்போடவேண்டியது. மறுபடியும் ஒருகைப்பொடி ஒருகை மாங்காய்த்தான் இவ்விதமாய்ப் பொடியிற்பாதியும் மாங்காயிற்பாதியுமாகப் பாத்திரத்திற் போட்ட பின்,

**பசை முழுக்கடலை** - கால் (¼) படி, **பசை முழுவெந்தயம்** - கால் (¼) படி — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து பானையிலிருக்கும் மாங்காயிற் தூவவேண்டியது. அதன்பின் மீதியிருக்கும் காய் பொடி இவைகளை மேற்சொன்னபடி ஒருகைப்பொடி ஒருகை மாங்காய்த்தான் இவ்விதமாகப் பாத்திரத்திற்போட்டு உடனே,

* இக்காயின் விவரத்தை 253-வது ஊறுகாயின் காயைப்பற்றிச் சொல்லிய குறிப்பிலறிக.

† இதை வெட்டுவதானது 253-வது ஊறுகாயின் காயை வெட்டுவதைப்பற்றிச் சொல்லிய குறிப்பிலறிக.

‡ இதை வடித்தசத்து ஆத்திரங்கள் ஒருபடியாகப் போடுவதுண்டு.

நல்லெண்ணெய் - நாற்பது (40) பலம் — இதைப் பானையிலிருக்கும் ஊறுகாயில் எல்லாவிடத்திலும் படும்படியாகக் கொட்டிப் பானையின் வாயைக்கட்டி எடுத்துவைக்கவேண்டியது. மூன்று நாளைக்குப்பின் அப்பானையை நன்றாகக் குலுக்கிக்கொடுத்து வைக்கவேண்டியது இப்படியே சற்றேறக்குறைய ஒருமாதம் வரையில் அடிக்கடி குலுக்கிக்கொடுத்துக் கொண்டிருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.

இம்மாங்காய் ஊறுகாய் வெகுருசிகரமாயும் அதிக ஆரோக்கிய குணமுடையதாயும் இருந்து போட்டநாள்முதல் செலவாய் முடியும் வரையில் கெடாமல் பசசைக்காயைப் போலவே யிருக்கும் இது பெரும்பாலும் கஞ்சம், விசாகப்பட்டணம் முதலிய தெலுங்கு தேசத்தாரால் அதிகமாய்ச் செய்யப்படும்

---

## 255 வறுத்தபொடி சேர்ந்த வெந்தயமாங்காய்.

மாங்காய் * - நூறு (100) — இதில் ஒவ்வொன்றையும் எட்டுத்துண்டுகளாயக் கொட்டையுடனறுக்கி அல்லது வெட்டி† ஓர் தட்டில் போட்டு ஜலத்தைவிட்டு அலசி ஜலத்தைவடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

உப்பு - இரண்டரைப் (2½) படி, மிளகாய் - முப்பது (30) பலம், மஞ்சள்-ஏழரைப் (7½) பலம், வெந்தயம் - பத்து (10) பலம் — இந்த நான்கு பதார்த்தங்களில் உப்பைத்தவிர மற்றவைகள் ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியே கொஞ்சங்கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைவிட்டு வறுத்து, அப்படியே பொடித்துத் தெள்ளிக் குங்குமம்போலாக்கி வைத்துக்கொண்டு, உப்பையும் பொடிசெய்து பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நல்லெண்ணெய் - இருபது (20) பலம் — இதை ஒரு வாணலியிலவிட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி,

காயம் - இரண்டு (2) பலம் — இதைக் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயிற் போட்டுப் பொரிபோலானவுடனே, வாணலியை அடுப்பை விட்டிறக்கி வாணலியிலிருக்கும் காயத்தைப் பொடிசெய்து கலந்துவைத்திருக்கும் காரப்பொடியில் கலந்துவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு எண்ணெயையும் அந்தப்பொடியிற்கொட்டிக் கலந்து அந்தப்பொடியையும் நறுக்கிவைத்திருக்கும் மாங்

---

* இக்காயின் விவரத்தை 253-வது ஊறுகாயின் காயைப்பற்றிச் சொல்லிய குறிப்பிலறிக

† இதை வெட்டுவதானது 253-வது ஊறுகாயின் காயை வெட்டுவதைப்பற்றிச் சொல்லிய குறிப்பிலறிக.

காயையும் முந்தியஊறுகாயில் பொடியையும் காயையும் கலந்தது போலவே இதையும் கலந்து ஒரு பாத்திரத்திற்போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

இவ்வூறுகாயைப் போட்டது முதற்கொண்டே உபயோகிக்கத் தொடங்கலாம்

---

## 256 எலுமிச்சங்காய் ஊறுகாய்.

இவ்வூறுகாய் வெகு ருசிகரமும் ஆரோக்கியமுமானது.

**மிளகாய்** - பதினைந்து (15) பலம், **மஞ்சள்** - மூன்று (3) பலம், **வெந்தயம்** - ஐந்து (5) பலம், **உப்பு** - ஒன்றரைப் (1½) படி — இவைகளெல்லாவற்றையும் நன்றாயுலர்த்தி உப்பைத்தவிர மற்றப்பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் நல்லெண்ணெயைவிட்டு வறுத்துத் தனித்தனியே பொடித்து தெள்ளிக் குங்குமம்போலாக்கி வைத்துக்கொண்டு பின்பு, உப்பையும் பொடிசெய்து இத்துடன் மற்றப்பொடிகளையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

**நல்லெண்ணெய்** - பதினைந்து (15) பலம் — இதை வாணலியிலவிட்டுக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

**காயம்** - ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இதைக் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயிற் போட்டுப் பொரித்தெடுத்துப் பொடிசெய்து அதை மற்றப் பொடியுடன் கலந்து அக்கலப்புப் பொடியில் வாணலியிலிருக்கும் எண்ணெயைவிட்டு நன்றாய்க்கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

**எலுமிச்சங்காய்** - நூறு (100) — இது ஒவ்வொன்றும் சராசரி ஒன்றரைப்பலம் நிறையுள்ளதாயும் நன்றாய்முற்றிப்பழுத்து அதிக ரஸமுடையதாயும் இருக்கவேண்டியது இதில் ஒவ்வொன்றையும் விட்டுப்போகாமல் நான்காய்ப்பிளந்து ஒவ்வொன்றிலும் மேலே சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் பொடியை நிரப்பி ஊறுகாயைப்போடுவதற்கு நிச்சயித்திருக்கும் பாத்திரத்திற் போட்டு, மீதிப்பொடியைப் பாத்திரத்திலிருக்கும் பொடிநிரப்பிய காய்களின்மேல் தூவி அப்பாத்திரத்தின்வாயைக் கட்டி மேலொரு கனமான பாத்திரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது பின்பு இரண்டு மூன்று நாட்களுக்கு ஒருதடவை அப்பாத்திரத்தைத் திறந்து நன்றாய்க் குலுக்கிக்கொடுத்துக்கொண்டேவந்து சுமார் இருபதுநாட்களுக்குப்பிறகு எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இவ்வூறுகாயை எடுத்து உபயோகிக்கையில் மரவகப்பை முதலிய ஈரமேயற்ற கரண்டிகளையே உபயோகிக்கவேண்டியது. இவ்வூறு

காயில் ரஸம் நன்றாய் ஊறியபின் அதில் இளசான இஞ்சியின் தோலைச் சீவித் துண்டுதுண்டாய் நறுக்கியும், பச்சைமிளகாயின் காம்பைக் கிள்ளிவிட்டுக் காயை இரண்டாய்ப் பிளந்தும் போடலாம். அல்லாமலும் மாகாளிக்கிழங்கின் (மாவலிக்கிழங்கின்) தோல் முதலியவைகளைப் போக்கிவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கியும் போடலாம். இவ்வூறுகாய்க்குப் போட்டிருக்கும் பொடிகளை வறுக்காமல் பச்சையாகவே போடுவதுமுண்டு. ஆனால் வெந்தயத்தைமட்டும் எப்பொழுதும் வறுத்தே போடவேண்டியது.

---

## 257 மற்றொருவித எலுமிச்சங்காய் ஊறுகாய்.

**நல்லெண்ணெய்** முக்கால் (¾) வீசை — இதை ஓர் சட்டி அல்லது மண்சட்டியிலிட்டு அடுப்பிலே வைத்துக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

**எலுமிச்சங்காய்** * - நூறு (100) — இதைக் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயிற் கொட்டி நன்றாய் மேலுங்கீழுமாய்க் குலுக்கிக்கொண்டு ஜலம் நிரப்பின ஒரு பாத்திரத்தைக் அல்லது தாம்பாளத்தை அதன்மேல் மூடிவைக்கவேண்டியது. இவ்விதமாய் மூடிவைப்பதினால் பாத்திரத்தின் ஜலமானது சூட்டினால் ஆவியாக மாறி வதக்கப்படும் எலுமிச்சங்காயிற் சொட்டுச்சொட்டாய் விழுந்து அக்காயை வதங்கச்செய்யும். இப்படி வதங்கிக்கொண்டிருக்கும் எலுமிச்சங்காயை இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷங்களுக்கு ஒருதடவை அடிக்கடி மேலும் கீழுமாய்க் குலுக்கிக்கொண்டேயிருந்து எலுமிச்சங்காயின் நிறமாறிப்போய் வதங்கிச் சுருங்கி மிருதுவாகும் சமயத்தில் அடுப்பைவிட்டு இறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

**மிளகாய்** - முப்பது (30) பலம், **மஞ்சள்** - மூன்று (3) பலம், **வெந்தயம்** - ஐந்து (5) பலம், **உப்பு** - ஒன்றேகால் (1¼) படி, **நல்லெண்ணெய்** - பத்து (10) பலம், **காயம்** - ஒரு (1) பலம் — இந்தச் சாமான்களைக்கொண்டு 256 வது எலுமிச்சங்காய் ஊறுகாய்க்குக் காரப் பொடியைத் தயார்செய்ததுபோலவே இதற்கும் பொடி தயார்செய்துகொண்டு மேலே வதக்கிவைத்திருக்கும் எலுமிச்சங்காய் ஒவ்வொன்றையும் நான்காய்ப்பிளந்து அதில் இப்பொடியை நிரப்பி ஊறுகாயைப்போடுவதற்கு நிச்சயித்திருக்கும் பாத்திரத்திற்போட்டு மீதியிருக்கும் பொடியையும் அந்தக் காய்களின்மேல் தூவி மேலும் கீழுமாய்க் குலுக்கிக்கொடுத்து மூன்று அல்லது நான்கு நாளைக்குப் பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.

---

இதன் விவரமும் 256-வது ஊறுகாயின் எலுமிச்சங்காயைப் போலென்றறிக.

இவ்வூறுகாயைச் செய்தனுபோகத்தே உபயோகிக்கவேண்டுமானால் காயை வதக்குவதற்குமுன் அதை நான்காய்ப்பிளந்து பொடியை நிரப்பிப் பின்பு முற்கூறியபடி வதக்கி உபயோகிப்பதுண்டு. இவ்வாறு செய்வதினால் காயில் நிரப்பிய உப்பு காரம் முதலியவைகள் அக்காய் வதக்கப்படுகையில் அதன் எல்லாவிடங்களிலும் ஊறும்.

---

## 258. நார்த்தங்காய் ஊறுகாய்.

கிச்சிலிக்காய், கிடாரங்காய் முதலிய சைப்பு புளிப்பு கலந்த ரஸத்தையுடைய காய்களைக்கொண்டும் பின்வருமாறு ஊறுகாய் போடலாம்.

**மிளகாய்** - ஒரு (1) வீசை, **வெந்தயம்** - ஐந்து (5) பலம், **உப்பு** - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) படி, **மஞ்சள்** பத்து (10) பலம், **காயம்** - மூன்று (3) பலம், **நல்லெண்ணெய்** - ஒரு (1) வீசை —இவைகளைக் கொண்டு 256-வது எலுமிச்சங்காய் ஊறுகாய்க்குப் பொடி தயார்செய்ததுபோலவே பொடிசெய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

**நார்த்தங்காய்** * - நூறு (100) —இதைச் சற்றேறக்குறைய நான்கு அல்லது ஐந்து மணிநேரம்வரையில் ஜலத்தில் போட்டிருந்து பின்பு இப்பாலெடுத்துத் துடைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்வாறு ஜலத்திற்போட்டுவைப்பது அதன் தைலத்தை போக்குவதற்கேயாம். இவ்வாறு தைலத்தைப்போக்கிய காய்களைச் சுருள்சுருளாய் விட்டுப்போகாமல் அதாவது துண்டாகாமல் நறுக்கிப் பின்பு அதன் ஒவ்வொரு பிளப்பையும் கொஞ்சம் அகற்றி ஈர்க்குபோன்ற குச்சியினால் கூடியமட்டும் விதைகளை உதிர்த்துவிட்டுக் காய் ஒன்றுக்கு ஒவ்வொருபிடியளவு பொடியை நிரப்பி ஊறுகாயைப்போட நிச்சயித்திருக்கும் பாத்திரத்தில் கொஞ்சம் பொடியைத்தூவி அதன்மேல் காரம்நிரப்பின காய்களைவைத்துக் கடைசியில் அதன்மேலும் பொடியைத் தூவிப் பின்பு அப்பாத்திரத்தின் வாயைக் கட்டி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது. பின்பு ஒரு மாதம்வரையில் இரண்டு அல்லது மூன்று நாளுக்கொருதடவை அதை நன்றாய் மேலும் கீழுமாய்க் குலுக்கிக் கொடுத்துக்கொண்டேயிருந்து பின்பு உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது.

இவ்வூறுகாயில் காயைச் சுருள்சுருளாய் நறுக்குவதற்குப் பதிலாக ஒன்றை இரண்டாய் நறுக்கி அதில் ஒவ்வொருபாதியையும் நான்காய் நறுக்கி அந்த ஒவ்வொரு நீளமான தானை மூன்றாய் நறுக்கியும் போடலாம்.

---

* இது முதிர்ந்து பெருத்ததாயும் காய் ஒன்று சராசரி எட்டுப் (8) பலம் நிறையுள்ளதாயும் இருக்கவேண்டும்.

## 259. மற்றொருவித நார்த்தங்காய் ஊறுகாய்.

**நார்த்தங்காய்*** - நூறு (100) —இதை முந்திய நார்த்தங்காய் ஊறுகாய்க்குக் காயை ஜலத்திற்போட்டுத் தைலத்தைப் போக்கியதுபோற் போக்கி அவ்வூறுகாயின் கடைசிப்பாராவிற் சொல்லியபடி தான்களாக நறுக்கி ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரம் அல்லது கற்சட்டியிற் போட்டு வைத்துக்கொண்டு உடனே,

**உப்பு** - அரைப் (½) படி —இதைப் பொடிசெய்து நார்த்தங்காய்த் தான்களுடன் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து நான்குநாள்வரையில் அப்படியே மூடிவைத்திருந்து ஐந்தாநாள் அதில் வடிந்திருக்கும் தெளிவாகிய கைப்பு ஜலத்தை வடித்துவிட்டுக் காயை உலர்த்திக் கற்போலாகாமல் கொஞ்சம் மிருதுவாயிருக்கும் தருணத்திலேயே,

**நல்லெண்ணெய்** - கால் (¼) வீசை —இதை ஒருபாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேலில் வைத்துக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

**கடுகு** - ஒரு (1) பலம் —இதைக் காய்ந்த எண்ணெயிற்போட்டுச் சடபடவென்கிற சப்தம் நின்றவுடனே உலர்த்திவைத்திருக்கும் நார்த்தங்காய்த்தான்களை அதிற் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து அரைக்கால்படி ஜலத்தைத் தெளித்து மூடிவைத்திருந்து இரண்டு நிமிஷத்திற்குப்பின்,

**காரப்பொடி** - இதை முந்திய நார்த்தங்காய் ஊறுகாய்க்குப் பொடிதயார் செய்ததுபோற் செய்து, அப்பொடியை அடுப்பின்மேலில் வதங்கிக்கொண்டிருக்கும் காயிற்போட்டு நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி அதன் வாயைச் கட்டி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

இவ்வூறுகாயின் பொடியிற் சேர்ந்திருக்கும் உப்பானது முந்திய ஊறுகாயின் பொடியிலுள்ள உப்பின் அளவுபோலிராமல் அரைப்படி குறைவாகவே இருக்கவேண்டும் ஏனென்றால் காயின் கைப்புரஸத்தைப் போக்குவதற்கு உப்பைப் போட்டிருப்பதினாலேயேதான்

## 260 பத்திய நார்த்தங்காய் ஊறுகாய்.

**நார்த்தங்காய்** * - நூறு (100) —இதை 258-வது நார்த்தங்காய் ஊறுகாயில் நார்த்தங்காயை ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து அதன் தைலத்தைப்போக்கிச் சுருள்சுருளாய் நறுக்கி விதைகளை யுதிர்த்தது போற் செய்துகொண்டு,

**உப்பு** - இரண்டரைப் (2½) படி —இதைப் பொடிசெய்து எல்லாக்காய்களிலும் சமமாய் நிரப்பி நான்கு அல்லது ஐந்துநாள் வரை

* இக்காயின் விவரத்தை 258-வது ஊறுகாயின் காயைப்பற்றிச் சொல்லிய குறிப்பினாலறிக

யில அபபடியே வைததிருநது பினபு அதிலிருநது வடிநதிருக்கும கைபபுஜலததை வடிநதுவிடடுக காயை நனருய உலாததி உபயோகிககவேணடியது இது நோயாளிகளுககு பததியத திறகு உதவும

---

## 261 மாங்காயத திததிபபு ஊறுகாய (முரம்பா).

**மாங்காய** * - நாறபது (40) பலம —இதன மேறதோலை மெலலிதாயச சீவிவிடடு விலலைவிலலையாய நறுககிவைததுககொணடு இரணடுபடி ஜலததை அடுபபிலவைததுக காயசசி அது கொதிககத தொடஙகினவுடனே, நறுககிவைததிருககும மாஙகாயை அதிற போடடு இரணடுகொதி கணடவுடனே ஜலததை வடிததுவிடடு ஓா பலகையினமேல ஓா துணியை இரணடாய மடிதது விரித துபபோடடு அதனமேல வெநத மாஙகாயததுணடுகளைப பரபபி அதனமேலும ஒரு துணியை இரணடாய மடிததுபபோடடு நனருய அமுாகிஅநாவது ஒததிக கொஞசம ஆறியபின மேறசொலலிய நிறைபபடி நிறுதது வைததுககொளளவேணடியது

**சீனிச்சாககரை** - மூனறு (3) வீசை —இதை இரணடேகாலபடி ஜலத திற கரைதது அடுபபினபேரில வைததுக காயசசி 126-வது பககததிற சொலலியபடி அழுககெடுததுப பினபு,

**குஙகுமபபூ**-கால ($\frac{1}{4}$) பலம —இதை அழுககெடுதத சாககரையில 127-வது பககததிற சொலலியபடி கலநது அபபககததில கணடபடியே இளமபாகாககிககொணடு அதில ஆறறிவைததிருககும மாஙகாயைபபோடடு நனருயக கலநது கொடுககவேணடியது இபபடிப போடடபின அபபாகானது கொஞசம ஜலமபோலாகிவிடுமாகையால அதை அடுபபின மேலேயே வைததிருநது பினனும இரணடுகொதி கணடவுடனே அதாவது பாகு கமபிபோனற பததததிறகு வநதபின,

**ஏலரிசிப்போடி** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம —இதை மாஙகாயுடனிருககும பாகிற போடடுச செமமையாயக கலநதுகொடுதது அடுபபைவிடடிறககி ஆறறிக களிமபேருத பாததிரததிறபோடடு ஓா துணியினுல வாயைககடடி வைககவேணடியது பினபு நாலைநதுநாளைககு ஒருதடவை அதை வெயயிலில எடுதது வைததுககொணடிருககவெணடியது இவவிதமாய மூனறு நானகு தடவை புதிதாயிருககையில வெயயிலிலவைதது, பினபு உபயோகிகக வேணடியது

---

* இககாய நனருய முதிரநது பழுககுநதருணமுடையதாயும புளிபபு, நாா, கனதத தோல முதலியவைகளிலலாததாயும இருககவேணடும,

இந்த ஊறுகாயை இத்தேசத்தார் பெரும்பாலும் செய்வதில்லை. ஆனால் பம்பாய், கல்கத்தா இராஜதானிகளில் உள்ள எல்லாச் சாதியாராலும் வெகு சாதாரணமாய்ச் செய்யப்படும். இது ரொட்டி, பூரி, அடை முதலிய கோதுமையினால் செய்யும் பதார்த்தங்களுக்கு அநுபானமாக உபயோகிக்கப்படும். அல்லாமலும் நோயாளிகளுக்கும் வெகு உபயோகமானது. இவ்விதமான ஊறுகாய்கள் ஒன்றிரண்டு வருஷங்கள் வரையில் கெடாமலிருந்து பழகப்பழக அதிக ருசியும் சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியமும் உண்டாகும். சிலர் கிராம்பு, ஜாதிக்காய், சாதிபத்திரி, வால்மிளகு, ஏலரிசி, இலவங்கப்பட்டை இவைகளோவ்வொன்றின் (¼) ரூ எ பொடியையும் அடுப்பை விட்டிறக்குவதற்குமுன் போடுவதுண்டு.

---

## 262. எலுமிச்சங்காய்த் தித்திப்பு ஊறுகாய்.

**எலுமிச்சங்காய்*** - நூறு (100) — இதன் மேல்தோலை உரித்துவிட்டு அதன் மேற்பக்கம் முழுமையிலும் கோணியூசி அல்லது எழுத்தாணியினால் சிறுசிறு துவாரங்களாகக் குத்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

**கற்கண்டு** - ஐம்பத்துமூன்று (53) பலம் — இதைக் குறுநொய் போலுடைத்து வைத்துக்கொண்டு,

**ஏலரிசிப்பொடி** - அரைப் (½) பலம் — இதையும் பொடித்துக் கற்கண்டுடன் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

**கெட்டிச்சல்லவைத் துணி** - ஐந்து (5) முழம் — இந்தத் துணியை இரண்டு பேர் நான்கு தலைப்புகளையும் வெய்யிலில் பிடித்துக்கொண்டு குத்தி வைத்திருக்கும் எலுமிச்சங்காய்களை அதிற்கொட்டி அதன்மேல் ஏலரிசிப்பொடி கலந்து வைத்திருக்கும் கற்கண்டுத் தூளைத் தூவிச் சல்லடையினால் சலிப்பதுபோல ஒருசாமம் வரையில் புரட்டிக்கொண்டேயிருக்கவேண்டியது. இப்படிச் செய்வதினால் கற்கண்டுத் தூள்கள் குத்தப்பட்டிருக்கும் எலுமிச்சங்காய்களிற் புகும். ஆகையால் இவ்விதமாய்க் குலுக்கி ஆட்டியபின் ஓர் மூலையிற்கட்டித் தொங்கவிட்டு அதன்கீழ் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தை வைக்கவேண்டியது. மறுநாள் இதே விதமாய் மற்றொருதடவை,

**கற்கண்டு** - ஐம்பத்துமூன்று (53) பலம் — இதைத் தூளாக்கி எலுமிச்சங்காயிற் தூவி முன்செய்ததுபோலப் புரட்டி ஆட்டியபின்பு அவ்வெலுமிச்சங்காயையும் அதிலிருந்து வடிந்திருக்கும் ரஸத்தையும் களிம்பேறாத பாத்திரத்திற்போட்டு அதன் வாயைக்

---

* இதன் விவரமும் 256-வது ஊறுகாயின் எலுமிச்சங்காயைப் போலென்று

கடடி வைததுககொளளவேணடியது. அலலாமலும அடிக கடி வெயயிலில வைததுககொணடும வரவேணடியது. அது நனறாய ஊறியபின உபயோகிததுககொளளலாம.

இது பிததசமபநதமான நோயகளைக கணடிககும அனறியும வெகு ருசிகரமானது

---

## 263. விளாங்காயத தித்திப்பு ஊறுகாய.

முதிரநத விளாஙகாயகளை உடைதது உளளிருககும காயைச சுரணடி எடுததுககொணடு கொஞசம வேகவைததுப பினபு துணியிற பரபபி ஆறறி 261-வது மாஙகாயத திததிபபு ஊறுகாயைபபோலவே இதையும செயயவேணடியது விளாஙகாய ஒருபஙகானால பாகிறகு வேணடிய சாககரை மூனறுபஙகு நிறையுளளதா யிருககவேணடும இததிததிபபு ஊறுகாய பிததசமபநதமான நோயகளைக கணடிககும ஔஷதததை ஒததததாயிருககினறது அலலாமலும அதிக ருசிகரமு மானது

---

## 264. சோற் றுககற்றாழைத திததிபபு ஊறுகாய.

முதிரநத சோறறுககறறாழை மடலகளை அறுதது உளளிருககும சோறறையெடுதது நனறாயத தேயததுக கழுவி நலலஜலததிறகொஞ சநேரம ஊறவைததிருநது மறறொருதடவைக கழுவி ஓர துணியிற போடடுத துடைதது, ஈரமிலலாமறசெயது கொஞசமவேகவைதது ஜலததை வடிததுவிடடு மறுபடியும துணியிறபரபபி ஈரமபோககி 263-வது விளாஙகாயத திததிபபு ஊறுகாயககு உபயோகிதத அளவைப போல அததனை சாககரையைககொணடு பாகாககி இதையும அதைப போலவே செயயவேணடியது இது உஷணசமபநதமான வியாதிக ளையும காபிரணததையும கணடிககுங குணததையுடையது அலலா மலும வெகு ருசிகரமானது

---

## 265. நெலலிக்காயத திததிப்பு ஊறுகாய.

நெலலிககாய - நாறபது (40) பலம—இநதககாய தேறினதாயும பெரிய தாயும பாரதது, கூரமையான பிததளைக கமபியினால அலலது அதைபபோல கூரான குசசியினாலாவது ஒவவொரு நெல லிககாயின மேறபாகம முழுமையும குததிவைததுககொளள வேணடியது அதனபின கொஞசம சுணணாமபை ஜலததிற கரைதது அதனதெளிவை எடுததுககொணடு அததெளிவிற குததிவைததிருககும நெலலிககாயைப போடடுச சறறுநேரம வைததிருநது பினபு கொஞசம நலலஜலததில வேகவைதது

அதாவது அடுப்பிலவைத்து ஒருகொதி கண்டவுடனே காயை எடுத்து ஒவ்வொன்றிலும் ஜலமில்லாம லிருக்கும்படியாயத் துணியில் ஒத்திப் பின்பு 261-வது மாங்காயத் தித்திப்பு ஊறு காய்க்குப் பாகு தயார்செய்ததுபோலவே அதேயளவான சாக்கரையைக்கொண்டு அப்படியே பாகுதயார்செய்து அதில் இந்த நெல்லிக்காயைப் போட்டு மாங்காயத் தித்திப்பு ஊறுகாயைச் செய்ததுபோல இதையும் செய்யவேண்டியது.

இதனுடைய குணதோஷங்கள் மாங்காயத் தித்திப்பு ஊறுகாயைப்போலவே. ஆனால் பத்தியத்திற்கு வெகு உபயோக மானது. அரோசகம் தீரும்.

## 266. வடுமாங்காய்

இதுவும் முந்திய ஊறுகாய்களைப் போலவே வருஷவாரிச் சிலவின் பொருட்டுச் செய்து வைத்துக்கொள்ளத்தக்கதா யிருக்கின்றது.

**மாவடு** - பத்து (10) படி — அதிக புளிப்பாயும் காம்புடன் மரத்தி லிருந்து பறிக்கப்பட்டதாயும் சற்றேறக்குறைய முள்ளிக்கா யளவுள்ளதாயுமான மாம்பிஞ்சுகளை நன்றாயக் கழுவி அதின் காம்பிற் பாதியைக் கிள்ளிவிட்டு ஈரமில்லாமற் செய்துகொண்டு,

**உப்பு** இரண்டரைப் (2½) படி — இதைப் பொடிசெய்து வைத்துக் கொண்டு மேற்சொல்லிய மாம்பிஞ்சுகளையும் இவ்வுப்பையும் கொள்ளும்படியான ஓர் ஜாடி அல்லது அதைப் போலுற்ற பாத்திரத்தில் கொஞ்சம் உப்பையும் அதன்மேற் கொஞ்சம் மாம் பிஞ்சையும் பின்னும் கொஞ்சம் உப்பையும் அதன்மேற் கொஞ் சம் மாம்பிஞ்சையுமாக இவ்விரண்டையும் அப்பாத்திரத்திற் போட்டு அதன்வாயைக் காற்றுப்போகாமற் கட்டிவைத்துக் கொண்டு அப்போதைக்கப்போது குலுக்கிக்கொடுத்துக் கொண் டிருந்து சற்றேறக்குறைய 10 அல்லது 15 நாளைக்குப்பின் உப யோகித்துக்கொள்ளலாம்.

## 267. மற்றொருவகை வடுமாங்காய்.

இதுவும் முந்திய ஊறுகாய்களைப் போலவே வருஷவாரிச் சிலவின் பொருட்டுச் செய்து வைத்துக்கொள்ளத்தக்கதா யிருக்கின்றது.

**மாவடு** - பத்து (10) படி —இதுவும் முந்திய வடுமாங்காயின் மாவடு களைப் போலுற்றதாயப் பார்த்து அதைப்போலவே சித்தப் படுத்திவைத்துக்கொண்டு,

உப்பு - மூன்று (3) படி, மிளகாய் - இரண்டு (2) வீசை, வெந்தயம் - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, மஞ்சள் - இரண்டு (2) பலம், காயம் - இரண்டு (2) பலம் —இவைகளில் உப்பைப்பொடித்தும் மிளகாய், மஞ்சள், வெந்தயம் இவைகளைக் கொஞ்சம் கொஞ்சம் எண்ணெயை விட்டுத் தனித்தனியே வறுத்துக் குங்குமம்போற் பொடிசெய்தும் காயத்தைப் பொரித்துப் பொடிசெய்தும் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்து (3) படி நல்ல ஜலத்திற் கரைத்து இக்காரங்கலந்த ஜலம் மாவடுக்கு இவைகளைக் கொள்ளும்படியான ஓர் பெரிய ஜாடி அல்லது அதைப்போன்ற பாத்திரத்தில் அவைகளைப்போட்டு உடனே,

எண்ணெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, கடுகு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி —இவைகளைக்கொண்டு தாளிதம் தயார்செய்து வடுமாங்காயிற் கொட்டி எல்லாவற்றையும் நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து அதின் வாயைக்கட்டி வைத்துக்கொண்டு இடைக்கிடைக் குலுக்கிக்கொடுத்துக்கொண்டிருந்து சற்றேறக்குறைய 15 நாளைக்குப்பிறகு உபயோகிக்கத் துடங்கவேண்டும்.

---

## 268. பச்சைமிளகாய் வற்றல்.

பச்சைமிளகாய் - நாற்பது (40) பலம் —இந்த மிளகாயானது இளசாயும் பருத்தும் நீண்டதுமாய்க் கொண்டுவந்து காம்பின் பாதியைக் கிள்ளிவிட்டு அதன் நுனியிலிருந்து நடுவாட்டமாய்க் கொஞ்சம் பிளந்து ஓர் முறத்திற்போட்டு இரண்டுநாள் வரையில் உலர்த்திப் பின்பு மூன்றாம்நாள்,

தயிர் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, உப்பு - நான்கு (4) பலம், காயம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் —இம்மூன்றையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டு, நன்றாய்க் கரைத்து உலர்த்திவைத்திருக்கும் மிளகாயை அதிற்கொட்டி நன்றாய்க் கலந்து இரண்டுநாள் ஊற வைத்திருந்து மூன்றாம்நாட்காலையில் அதை வெய்யிலில் உலர்த்தவேண்டியது. இரண்டு அல்லது மூன்றுநாள் உலர்ந்தபின் மற்றொருதடவை மேற்சொல்லிய மூன்று பதார்த்தங்களுடன் ஊறப்போட்டு எடுத்து நன்றாய் உலர்த்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இப்படி உலர்த்திவைத்திருக்கும் வற்றலைத் தேவையானபொழுது நெய் அல்லது எண்ணெயில் வறுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

மிளகாயைப் பிளக்காமல் அதன் அடிப்பாகத்தில் இரண்டு மூன்று இடங்களில் ஈர்க்கினாற்குத்தியும் மேற்கூறியபடி செய்வதுண்டு.

---

## 269 வெண்டைக்காய், சுண்டைக்காய், பாகற்காய், கொத்தவரைக்காய், மணத்தக்காளிக்காய், குருமத்தங்காய், கத்தரிக்காய், அவரைக் காய், இவைகளின் வற்றல்.

இக்காய்களில் வேண்டிய அளவை இளசாயிருப்பதைப்பார்த்து இவற்றுள் வெண்டைக்காயின் அடியையும் நுனியையும் நறுக்கிவிட்டு அரையங்குலம் நீளமுள்ள துண்டுகளாய் நறுக்கிக்கொண்டும், பாகற் காயின் அடியையும் நுனியையும் நறுக்கிவிட்டு வில்லைவில்லையாய் நறுக் கிக்கொண்டும், சுண்டைக்காயை நசுக்கிக்கொண்டும், கத்திரிக்காயை நீழவட்டாய் நறுக்கிக்கொண்டும், குருமத்தங்காயை வில்லைவில்லையாய் நறுக்கிக்கொண்டும், மணத்தக்காளிக்காய், அவரைக்காய், கொத்தவ ரைக்காய் இவைகளை ஒன்றுஞ்செய்யாமலும் நன்றாய் உலர்த்தி வற்ற லாக்கி வைத்துக்கொண்டு அவைகளிலேதாவதொன்றில் தேவையான அளவை நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பொரித்துக் கொஞ்சம் பொடி செய்தவுப்பை அதின்மேல் தூவி வற்றல்களாய் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம் அல்லது குழம்புகளின் பொருட்டுத் தேவையான காய்களுக்குத் தவிலா யும் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம் இவ்வாறு இரண்டு விதமாய் உப யோகிப்பதின் பொருட்டே மேற்கூறிய மிளகாய் வற்றலைப்போல உப்பிற் சேர்க்காமலிருப்பது

---

## பலவகைக் கோசும்பரிகள்.

இது நமது சுபாசுபங்களுக்குரிய விசேஷ தினங்களிற் செய்யும் ஓர்வித பதார்த்தமாயிருக்கின்றது இது இலைநுனிக்குப் பூஷணமாய் இருப்பதுமன்றி நமது ஆகாரத்தின் போஜன பதார்த்தங்களையுண்ட பின் பக்ஷணங்களைப் புசிக்கையில் நாவின் ருசியை அடிக்கடி மாற்றுவ தின் பொருட்டு இடைக்கிடை புசிக்கும் பதார்த்தமாயிருக்கின்றது இப்பதார்த்தம் பெரும்பாலும் மகாராஷ்டிரர்களாலேயே விசேஷ மாய்க் கொண்டாடப் படுகின்றது இவைகளிற் சிலவற்றை மதுர ரஸத்தையுடையதாயும் சிலவற்றை உவர்ப்பு காரப்பு முதலிய சுவை களையுடையதாயும் செய்வதுண்டு இதை விசேஷதினங்களுக்குரிய மற்றச் சமையல்களைச் செய்து முடித்த பின்னும் பரிமாறுவதற்குச் சற்று முன்னும் செய்யத் தொடங்கவேண்டும்

---

## 270. பயற்றம்பருப்புக் கோசும்பரி.

பயற்றம்பருப்பு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி — இதை நன்றாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு ஈரமில்லாமற்செய்து ஓர் சாயம்பூசின பாத்திரத்திற்போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

**எலுமிச்சம்பழம்** - ஒன்று (1) —இதைப பெரிதாயும ரஸமுளளதுமாயப பாாததுக கசககி விதைகளை உதிாததுவிடடுப பாததிரததிலி ருககும பருபபிற பிழியவேணடியது உடனே,

**உபபு** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம— இதைப பொடிசெயது பருபபிறபோடடு நனறுயக கலநதுகொடுதது உடனே,

**வெள்ளரிக்காய்** - ஒரு (1) பலம — இககாயின மேற்றோலையும உள விதைகளையும போககி அரிசிபோற சிறுசிறு துணடுகளாய நறுககி மேறசொனன நிறைபபடி நிறுததுப பருபபுடன கலக்க வேணடியது உடனே,

**பசசைமிளகாய்** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம — இதன காமபைபபோககி விடடு இதை அரிசிபோற பொடிபபொடியாய நறுககிப பருப புடன கலநது வைததுககொணடு,

**தேங்காய்த்துருவல்** - இரணடு (2) பலம — இதையும பசசைமிளகாய வெளளரிககாய முதலியவைகள கலநது வைததிருககும பருப புடனபோடடு நனறுயக கலநதுகொடுதது வைததுககொளள வேணடியது

**நெய் எண்ணெயக கலப்பு**-ஒரு (1) பலம —இதை ஒரு காணடியில விடடு நனறுயக காயசசி இது காயநதவுடனே,

**காயம்** - வீசம ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ —இதைக காயநத நெய எணணெயக கலப பிற போடடுப பொரிததுக காயததைமடடும எடுதது தூளா ககி அதைப பாததிரததிலிருககும கோசுமபரியிறறூவிக கலந துகொடுததுப பினபு காயமபொரிதத நெய எணணெயக கலப பில,

**கடுகு** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, **உளுத்தம்பருபபு** - காலேயரைககால ($\frac{3}{8}$) பலம, **மிளகாய** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம —இவைகளைககொணடு 24-வது தாளிதமுறைபபடி தாளிதம தயாரசெயது கோசுமபரி யிறகொடடி மூடிவைககவேணடியது இதைக கலநதுகொடுக காமல அபபடியே வைததிருநது பரிமாறுகையிற கலநதுகொ டுததுப பரிமாறவேணடியது

இதிற போடடிருககும எலுமிசசமபழரஸம வெளளரிககாய இவைகளுககுப பதிலாகப புளிதத மாஙகாயின தோலைச சீவிவிடடு அரிசிபோல நறுககி ஒருபலம நிறையைக கோசுமபரியிற போட வேணடியது இககோசுமபரியிற சிலா மிளகைபபொடிததுப போடுவ துமஉணடு அலலாமலும கோசுமபரியிற கலநதிருககும பசசை மிள காயைப பசசையாயப போடுவதறகுபபதிலாயத தாளிததததிறபோட டுக கொஞசம வதககியும போடலாம

---

## 271. கடலைப்பருப்புக் கோசும்பரி.

இக்கோசும்பரியையும் முந்திய பயற்றம்பருப்புக் கோசும்பரியைப் போலவே செய்யவேண்டியது. எள்ளளவும் பேதமில்லை.

## 272. மற்றொருவிதக் கடலைப்பருப்புக் கோசும்பரி.

**கடலைப்பருப்பு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி — இதைப் பத்துநிமிஷமவரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு நன்றாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்து விட்டு அப்பருப்பை ஓர் வெள்ளைத்துணியின்மேற் பத்துநிமிஷமவரையிற் பரப்பிச் சுத்தமாய் ஈரமில்லாமற் செய்து ஓர் பாத்திரத்திற்போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**சீனிச்சாக்கரை** - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம், **ஏலரிசிப்பொடி** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் பாத்திரத்திலிருக்கும் பருப்புடன் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்துப் பரிமாறவேண்டியது. இதிற் சிலர் கொப்பரைத்துருவலையும் வறுத்துச்சேர்ப்பதுண்டு. அப்படிச் சேர்க்கும்பக்ஷத்தில் அதன் நிறை ஒன்றரைப்பலமாயிருக்கவேண்டியது.

## 273. வாழைத்தண்டின் தயிர்க்கோசும்பரி.

**நல்ல ஜலம்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **மோர்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, **உப்பு** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம் — இம்மூன்றையும் ஒன்றாய்க் கலந்து ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**வாழைத்தண்டு** - பத்து (10) பலம் — இதை அடிக்கட்டையாயில்லாமல் இளசாயப் * பார்த்து ருபாயின் கனமுள்ளதாய் வில்லை வில்லையாய் நறுக்கி அவ்வில்லைகளிற் பத்து எட்டை ஒன்றாய்ச் சேர்த்துக் குறுக்கும் நெடுக்குமாக அரிசிபோல நறுக்கி ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் தண்ணீர்மோரிற் போடவேண்டியது. இவ்வாறு நறுக்குங்காலத்தில் ஒவ்வொருவில்லையையும் நறுக்குகையில் வரும் நூலை ஆள்காட்டிவிரலினாற் சுற்றிக்கொண்டே மீதியையும் நறுக்கி நூலை எறிந்துவிட்டு நறுக்கிய வாழைத் தண்டை அந்தத் தண்ணீர்மோரிலேயே நன்றாய்ப் பிசைந்து பிழிந்து வேறொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் உதிர் உதிராக வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**தயிர்** - மூன்று வீசம் ($\frac{3}{16}$) படி — இதைக் கட்டியாயும் கொஞ்சம் புளிப்பாயும் இருக்கிறதாய்ப்பார்த்து நறுக்கி வைத்திருக்கும் வாழைத்தண்டிற் கொட்டிக் கலந்துகொடுத்து உடனே,

---

* இதை ஒடிப்பதற்கு வளைக்கையிலேயே ஒடியாது நூல்போன்ற நாரில்லாமல் இருப்பதற்கே இளசென்று பெயர்.

உப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதையும் பொடிசெய்து தயிர்கலந்து வைத்திருக்கும் வாழைத்தண்டிற் போட்டு உடனே,

பச்சைமிளகாய் - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், இஞ்சி - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளில் மிளகாயின் காம்பையும் இஞ்சியின் மேற்றோலையும் போக்கி இவ்விரண்டையும் அரிசிபோற் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கித் தயிர்கலந்து வைத்திருக்கும் வாழைத்தண்டிற் போட்டு மெதுவாய்ப்பிசைந்து நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து உடனே,

எண்ணெய் நெய் கலப்பு - ஒரு (1) பலம், காயம் - வீசம் ($1\frac{1}{16}$) ரூ எ, கடுகு கால ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - காலேயரைக்கால ($\frac{3}{8}$) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து கோசும்பரியிற் போடவேண்டியது.

## 274. வாழைத்தண்டின் மற்றொருவிதக் கோசும்பரி (சாகியா).

நல்ல ஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, மோர் - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) படி, உப்பு - வீசம் ($1\frac{1}{16}$) பலம்.—இம்மூன்றையும் ஒன்றாய்க்கலந்து ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வாழைத்தண்டு - பத்து (10) பலம்.—இதை இளசாய்ப் * பார்த்து ருபாயின் கனமுள்ளதாய் வில்லைவில்லையாய் நறுக்கி அவ்வில்லைகளிற் பத்து அல்லது எட்டை ஒன்றாய்ச்சேர்த்து நான்காய் நறுக்கிப் பக்கத்தில் வைத்துக்கொண்டிருக்கும் தண்ணீர்மோரிற் போடவேண்டியது. இவ்வாறே தண்டு முழுமையையும் நறுக்கி அப்பாத்திரத்திலுள்ள மோரிற்போட்டு வில்லைகள் ஓடியாமல் கசக்கிப்பிழிந்து ஜலமில்லாமற் செய்து மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து மற்றொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

எலுமிச்சம் பழம்-இரண்டு (2).—இது பெரிதாயும் ரஸமுள்ளதாயுமாய்ப் பார்த்துக் கசக்கி விதைகளை உதிர்த்துவிட்டுப் பாத்திரத்திலிருக்கும் வாழைத்தண்டிற் பிழிந்து உடனே,

பொடிசெய்த உப்பு-கால($\frac{1}{4}$)பலம்.—இதையும் வாழைத்தண்டிற்போட்டு,

பச்சைமிளகாய் - கால ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதன் காம்பைப்போக்கிச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கித் தண்டிற்போட்டுப் பின்பு,

மஞ்சள்பொடி - வீசம் ($1\frac{1}{16}$) ரூ எ.—இதையும் அந்தத்தண்டிற்றூவிப் பின்பு எல்லாவற்றையும் நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

* இதன் விவரத்தை 294-வது பக்கத்திற் காட்டிய குறிப்பிலறிக.

**நல்லெண்ணெய** - ஒரு (1) பலம, **காயம்** - வீசம ($\frac{1}{16}$) ரூ எ, **கடுகு** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, **உளுததம்பருபபு** - காலேயரைககால ($\frac{3}{8}$) பலம, **மிள காய** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம — இவைகளைககொணடு 24-வது தாளித முறைபபடி தாளிதம தயாரசெயது அதிலிருககும காயததை மட்டும எடுததுககொணடு தாளிததததைக கோசுமபரியிற கலந துகொடுககாமல அபபடியே வைததிருநது பரிமாறுகையிற கலநதுகொடுததுப பரிமாறவேணடியது. எடுததுவைததிருக கும காயததைத நாளாககிப பரிமாறுவதறகுமுன கோசுமபரி யிற கலககவேணடியது

---

## 275. வெள்ளரிககாய வெலலப்புளி கோசும்பரி.

**வெள்ளரிககாய** - பதது (10) பலம — இதை இளசாயும கைபபு இலலா ததுமாயபபாரதது அதன மேறதோலையும உளவிதையையும போககிச சிறுசிறு துணடுகளாய அதாவது கடலைபபருபபுப பிரமாணம நறுககி மேறசொனன நிறைபபடி நிறுதது ஓரசிறிய ஈயமபூசினபாததிரததிற போடடு வைததுககொளளவேணடி யது

**புளி** - ஒரு (1) பலம, **நலல ஜலம்** - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம. — இவவிரண டையும ஓரசிறிய ஈயமபூசின பாததிரததிற போடடுக கரைத துக கோது கொடடை முதலியவைகளை யெடுததுவிடடு அநத இறுகலான கரைததபுளியில,

**உபபு** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, **வெலலம்** - ஒரு (1) பலம, **மஞசளபொடி** - வீசம ($\frac{1}{16}$) ரூ எ. **ஏலரிசிப பொடி** - வீசம ($\frac{1}{16}$) ரூ எ — இவைகளைப போடடு நனறாயக கலநதுகொடுதது அதைப பாததிரததிலி ருககும வெளளரிககாயிற கொடடிக கலநதுகொடுககாமல அப படியே வைததுககொணடு,

**நல்லெணணெய** - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, **கடுகு** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, **மிள காய** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, **உளுத்தம்பருபபு** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, **காயம்** வீசம ($\frac{1}{16}$) ரூ எ — இவைகளைககொணடு 24-வது தாளிதமுறைபபடி தாளிதம தயாரசெயது அதிலிருககும காயததைமடடும இபபாலெடுததுக கொணடு தாளிததததைப பாததிரததிலிருககும வெலலபபுளிகலநத வெளளரிககாயிற கொடடிப பினபு எடுததுவைததிருககும காயததையும பொடி தது அதிறறூவி அபபடியே வைததிருநது பரிமாறுவதறகுச சறறுமுன அநதப பாததிரததை மெதுவாயச சாயதது அதன கசிவுஜலததை வடிததுவிடடுக கோசுமபரியை நனறாயக கல நதுகொடுததுப பரிமாறவேணடியது

---

## 276. வெள்ளரிக்காயத் தயிர்க்கோசும்பரி.

வெள்ளரிக்காய - பத்து (10) பலம்—இதை இளசாயும் கைப்பு இல்லாததுமாயப்பார்த்து அதன் மேற்றோலையும் உள்விதைகளையும் போக்கி அரிசிபோற் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி மேற் சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து ஓர் சிறிய ஈயம்பூசினபாத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

உப்பு - அரைக்கால் (⅛) ரூ எ—இதை வெள்ளரிக்காயிற்றூவிக் கலந்து கொடுத்துக் கொஞ்சநேரம் அப்படியே வைத்திருந்து பின்பு அதைப்பிழிந்து அதன் கசிவுஜலத்தை வடித்துவிட்டு அக்காயை 273-வது வாழைத்தண்டுத் தயிர்க்கோசும்பரியைப்போலவே இதையும் செய்யவேண்டியது

இதைப்போலவே தேங்காயத்துருவல், வாழைப்பழம் இவைகளைக் கொண்டும் தயிர்க்கோசும்பரி செய்யலாம் ஆனால் வெள்ளரிக்காயில் உப்பைப் போட்டு ஜலத்தைப் பிழிந்ததுபோல செய்யவேண்டியதில்லை

---

## 277. மாங்காயக் கோசும்பரி.

மாங்காய - பத்து (10) பலம்—இதைப் புளிப்பாயும் நாரில்லாததாயுமாயப் பார்த்து அரிசிபோற் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கி மேற் சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து ஓர் சிறிய ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

நாட்டுச்சர்க்கரை - இரண்டரை ($2\frac{1}{2}$) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - அரைக்கால் (⅛) ரூ எ, பொடிசெய்த உப்பு - காலேயரைக்கால் (⅜) பலம்—இம்மூன்றையும் மாங்காயிற் போட்டு நன்றாய்க் கலந்து கொடுத்து உடனே,

நல்லெண்ணெய அரைப் (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (⅛) பலம், மிளகாய - அரைக்கால் (⅛) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் (¼) பலம், காயம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ—இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாராக்கி அதிலிருக்கும் காயத்தை மட்டும் எடுத்துக்கொண்டு தாளிதத்தைக் கோசும்பரியிற்கொட்டி உடனே எடுத்துவைத்திருக்கும் காயத்தைத் தூளாக்கிக் கோசும்பரியிற் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

---

### பலவகை வடாங்கள் (வடகங்கள்).

இதன் உபயோகமும் முன்சொல்லிய தொகையல்கள் (சட்ணிகள்), ஊறுகாயகள், வற்றல்கள் இவைகளின் உபயோகத்தைப்போலவேதான். ஆனால் இது ஒரு சாதாரண பக்ஷணமாகவும் மதிக்கப்

படும் இவ்வடாங்களைச் செய்வதற்குமுன் இதற்குவேண்டிய காரப் பொடியைச் செய்துவைத்துக்கொள்வது ஆவசியமாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்துவைத்துக்கொண்டு பின் சொல்லப்போகிற வடாங்களிற் காரப்பொடி என்கிறவிடத்தில் இதைப் போடவேண்டியது.

## 278 காரப்பொடி.

காரம் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், உப்பு பன்னிரண்டு (12) பலம், மிளகாய் - ஆறு (6) பலம்—இம்மூன்று சாமான்களையும் தனித்தனியே பொடிசெய்து ஒன்றாய்க்கலந்து மற்றொருந்தடவை கொஞ்சம் இடித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

## 279. அவல் வடாம்.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) படி —இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

வெண்மையான அவல் அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி—இதைப் பாத்திரத்திலிருக்கும் ஜலத்திற்கொட்டிச் செம்மையாய் ஊறினபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உரலிற்போட்டரைத்து அவலது நன்றாய்ப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

காரப்பொடி - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், பொடியாய் நறுக்கின கொத்துமல்லி - இரண்டு (2) பலம், தேய்த்த எள்ளு - மூன்று (3) பலம், பொடியாய் நறுக்கின பச்சைமிளகாய் - இரண்டு (2) பலம்.—இந்த நான்கையும் அரைத்து அவலது பிசைந்து வைத்திருக்கும் அவலுடன் கலந்து நன்றாய்ப் பிசைந்து நெல்லிக்காய் அலலது கொட்டைப்பாக்குப் பிரமாணம் உருண்டைபோல பலகை, துணி, முறம், பாய் இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றின்மேல் இட்டுச் செம்மையாய் உலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு தேவையானபொழுது நெய் அலலது எண்ணெயிற் பொரித்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

இதிற் சம்பந்தப்பட்டும் எள்ளானது வடகத்திற்கு உருசியைமட்டும் கொடுத்து அதை அதிகநாள் வைத்திருந்தால் புழுத்துப்போகச் செய்கிறதாயிருக்கிறபடியால் அதை நாட்படவைப்பதற்கு எள்ளை விலக்கிவிடவேண்டியது

## 280. வாழைத்தண்டு சேர்ந்த அவல் வடாம்.

அவல் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி —இதை ஒன்றரைப்படி ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து அது ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு அதில்,

**காரப்பொடி** - ஒன்றரைப் (1½) பலம், **நறுக்கின வாழைத்தண்டு** * - ஆறு (6) பலம், **தேய்த்த எள்ளு** - ஒன்றரைப் (1½) பலம்—இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒன்றாய்க் கலந்து ஊறின அவலிற் போட்டுச் செம்மையாய்ப் பிசைந்து மேற்சொல்லிய 279-வது வடாத்தைப்போலவே இதையும் இட்டு உலர்த்தி உபயோகிக்க வேண்டியது.

---

## 281 நெற்பொரி வடாம்.

**நெற்பொரி** - ஒரு (1) படி—இதை ஒருபடிஜலத்தில் ஒரு நாழிகைவரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு அந்த ஜலத்தை வடித்துப் பொரியை வேறொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**காரப்பொடி** - முக்கால் (¾) பலம், **தேய்த்த எள்ளு** - மூன்று (3) பலம்—இவ்விரண்டு பதார்த்தங்களையும் பாத்திரத்திலிருக்கும் பொரியிற் போட்டுச் செம்மையாய்ப் பிசைந்து மொத்தையாக்கிக் கொண்டு 279-வது அவல் வடாத்தைப்போலவே இதையும் இட்டு உலர்த்தி உபயோகிக்கவேண்டியது.

---

## 282. பெரும்பூசினிக்காய் சேர்ந்த பொரிவடாம்.

**நெற்பொரி** - ஒரு (1) படி—இதை ஒருபடிஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தைவடித்துப் பொரியை வேறொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற்போட்டுப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**பெரும்பூசினிக்காய்த்துருவல்** - ஒன்பது (9) பலம்—முழுக்காயை உடைத்து உள்ளிருக்கும் விதை முதலியவைகளையும் மேற்றோலையும் போக்கித் துருவுமணையிற்றுருவி அந்தத் துருவலை ஓர் கெட்டித்துணியிற் போட்டுச் செம்மையாய்ப் பிழிந்து ஜலத்தைப் போக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் பொரியுடன்போட்டுப் பின்பு,

**காரப்பொடி** - முக்காலேயரைக்கால் (⅞) பலம், **தேய்த்த எள்ளு** - மூன்று (3) பலம்.—இவ்விரண்டையும் பெரும்பூசினிக்காய் கலந்த பொரியுடன் போட்டு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ப் பிசைந்து அந்த மொத்தையை 279-வது வடாம் இட்டதுபோல இதையும் இட்டு உலர்த்தி எடுத்துபயோகிக்கவேண்டியது.

---

* இதை 273-வது கோசும்பரியில் வாழைத்தண்டை நறுக்கியதுபோல நறுக்க வேண்டுமென்றறிக.

## 283. முட்டைப்பொரி வடாம்.

முட்டைப்பொரி - ஒரு (1) படி — இதை ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

காரப்பொடி - அரைப் (½) பலம், பொடிப்பொடியாய்நறுக்கின வாழைத்தண்டு * - மூன்று (3) பலம், தேய்த்த எள்ளு - ஒன்றரைப் (1½) பலம். — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் பொரியிற்போட்டுப் பிசைந்து 279 - வது வடாம் இட்டது போலவே இதையும் இட்டு உபயோகிக்கவேண்டியது.

## 284. தேங்காய் வடாம்.

அவல் - கால் (¼) படி — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உரலிற்போடவேண்டியது.

முதிர்ந்த தேங்காய்த்துருவல் - இருபத்தினான்கு (24) பலம் — இதையும் அந்த அவலுடன் உரலிற்போட்டு அரைத்து ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

காரப்பொடி - முக்காலேயரைக்கால் (⅞) பலம் — இதையும் பாத்திரத்திலிருக்கும் மொத்தையுடன் போட்டு,

எலுமிச்சம் பழம் - நான்கு (4) — இதன் ரஸத்தையும் அந்த மொத்தையிற்பிழிந்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க்கலந்து செம்மையாய்ப் பிசைந்து 279-வது வடாத்தைப்போல இதையும் இட்டு உபயோகிக்கவேண்டியது.

## 285. கலவை வடாம்.

நெற்பொரி - கால் (¼) படி, அவல் - கால் (¼) படி, முட்டைப்பொரி - கால் (¼) படி, நறுக்கினவாழைத்தண்டு * - ஒரு (1) பலம், பெரும்பூசினிக்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப் (1½) பலம், நறுக்கின பச்சைமிளகாய் அரைப் (½) பலம், நறுக்கினகொத்துமல்லி - அரைப் (½) பலம், தேய்த்த எள்ளு - மூன்று (3) பலம், காரப்பொடி - ஒரு பலம் — இவை எல்லாவற்றையும் ஓர் ஈயம் பூசின பாத்திரத்திற் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தை விட்டுப் பிசைந்து 279 - வது வடாம் இட்டதுபோல இட்டு உலர்த்தி உபயோகிக்கவேண்டியது. ஆனால் நெற்பொரி, அவல், முட்டைப்பொரி இம்மூன்றையும் மற்றச் சாமான்களுடன் கலப்பதற்குமுன் கொஞ்ச நேரம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு அந்த ஜலத்தை வடித்துவிட்டு மற்றச் சாமான்களுடன் சேர்க்கவேண்டியது.

---

* இதை நறுக்குக

## 286. பெரும்பூசினிக்காய கருவடாம்.

**உளுத்தம்பருப்பு** * - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, **பெரும் பூசினிககாய்த் துருவல்** † அரை ($\frac{1}{2}$) வீசை — ஒருநாளிரவில வெணமையான உளுததம பருபபை ஜலததில ஊரபபோடடும, பெருமபூசினிககாயத துருவலை ஓா துணியில முடிபபுககடடி அதன மேலும கீழும பல கையைவைதது மேறபலகையின மேல பளுவைதது மிருநது மருநாள அபபருபபை வெணணைபோலரைத்து அததுடன பளுவைததிருககும பூசினிககாயததுருவலையும சோததுச கலநது கொணடு,

**உப்பு** - மூனறரைப ($3\frac{1}{2}$) பலம, **மிளகாய** - இரணடு (2) பலம, **காயம்** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம, **சீரகம்** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம — இவைகளில சீரகததைததவிர மறற மூனறு வஸதுககளையும இடிததுத தூளாககி அநதுடன சீரகததையும சோதது மேறபடி மொத தையிற போடடு உடனே,

**பசசைமிளகாய** - ஒரு (1) பலம — இதைப பொடிபபொடியாய நறுககிக காரஙகலநத மொததையுடன கலநது நனறாயப பிசைநது அலலது இரணடு சுததது அரைதது ஓா துணியில முநதிய வடாங களையிடடதுபோல இடடு உலாதத நெய அலலது எணணெ யிற பொரிதது உபயோகிககவேணடியது

இவவடாததை முநதிய வடாஙகளைபபோ லுபயோகிபபதுடன கூடடு, குழமபு இவைகளிலும ருசியினபொருடடுப பொரிததுப போடு வதுணடு

---

## 287 கூழ் வடாம்.

**அரிசி** - கால ($\frac{1}{4}$) படி — இது வெணமையும பெருமனுமாயிருககிறதாயப பாாததுத திடடிப புடைதது ஒருபடி ஜலததில இரணடுநாள வரையில ஊரவைததிருநது பினபு அநதக காடி ஜலததை வேறொரு பாததிரததில வடிததுககொணடு, அரிசியை உரலிற போடடு மைபோலரைதது ஓா அருககஞசடடி, அலலது போகணியில எடுதது வைததுககொளளவேணடியது பினபு வடிதது வைததிருககும காடி ஜலததில முககால ($\frac{3}{4}$) படி அளவை வேறொரு ஈயமபூசின பாததிரததிலவிடடு அடுபபின பேரிலவைததுக காயசசி, அநத ஜலம கொதிககுஙகாலததில மீதியிருககும காடியைப போகணியிலிருககும அரைததமாவிற

---

* இபபருபபிறகுபதிலாய, கடலைபபருபபு, துவரமபருபபு, உளுத்தமபருபபு இவைகளைககலநதும உபயோகிபபதுமுணடு

† இததுருவலுககுபதிலாய, இளசான வெளளரிககாய, வெணடைககாய, கொத தவரைககாய இவைகளி லேதாவதொனறைச சனனமாய நறுககியும போடுவதுணடு.

கொட்டிக் கரைத்து அந்த பாத்திரத்தை ஓர் கையிலும் மற்றொருகையில் பித்தளைக்கரண்டியையும் எடுத்துக்கொண்டு ஒரு கையால் கரைத்தமாவைத் தாரைபோல விட்டுக்கொண்டும் அதேகாலத்தில் மறுகையிலிருக்கும் கரண்டியினால் கிளறிக்கொண்டுமிருந்து போகணியிலிருக்கும் மாவெல்லாம் கொதிக்கும் சாடியிற்கொட்டி அது கொழுமை இறுகலாயக் களிபோலானபின் அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது மறுநாள்,

**தயிர்** - அரைக்கால் (1/8) படி, **பொடிசெய்த உப்பு** கால் (1/4) பலம், **சீரகம்** - கால் (1/4) பலம், **தேய்த்த எள்ளு** - ஒரு (1) பலம் —இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் மாக்கூழிற் போடவேண்டியது

**காயம்** - வீசம் (1/16) ரு. எ —இதைச் சொற்ப ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து அந்தத்தெளிவையும் கூழிற்கொட்டிச் செம்மையாயக் கலந்து பிசைந்து 279-வது வடாத்தை இட்டதுபோல இதையும் இட்டு உபயோகிக்கவேண்டியது

---

## 288. மற்றொருவிதக் கூழ் வடாம்.

**புழுங்கலரிசி** - கால் (1/4) படி —இதைப் பெருபடி ஜலத்தில் இரண்டுநாள் வரையில் ஊறவைத்திருந்து மூன்றாம்நாள் ஜலத்தை வடித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு அரிசியை வடித்து வைத்திருக்கும் ஜலத்தையே தெளித்து மைபோலரைத்து தோசைமாவைப்போல அந்தமா இளக்கமாயக் கரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

**பொடிசெய்த உப்பு** - காலேயரைக்கால் (3/8) பலம், **சீரகம்** - கால் (1/4) பலம் **நசுக்கினமிளகு** - அரைக்கால் (1/8) பலம், **காயம்** வீசம் (1/16) ரு. எ —இவைகளைக் கரைத்தமாவிற் போட்டுச் செம்மையாயக் கலந்துகொண்டு கொதிக்கவைத்து அது கொதிக்கையில் அடிக்கடி கிளறிக்கொண்டிருக்கவேண்டியது அது மொத்தையானபின் அடுப்பைவிட்டிறக்கிக் கைபொறுக்கும்படியாய் ஆறியபின் ஓர் துணியில் 279 வது வடாம் இட்டதுபோல இதையும் இட்டு உலர்த்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இதை நெய் அல்லது எண்ணெயில் வறுக்கையில் இரண்டு அல்லது மூன்றைவிட அதிகமாய் ஒருதடவையிற் போட்டக்கூடாது.

---

## பலவகை அப்பளங்கள்.

இப்பதார்த்தமானது சுபாசுபங்களுக்குரிய விசேஷதினங்களிற் செய்யும் போஜனபதார்த்தங்களிற் கறி உப்பேறி முதலியவைகளைப் போலொத்த ஒரு பதார்த்தமாயிருக்கின்றது அல்லாமலும் சாதா

ரணாதினங்களில் அவசரநிமித்தம் காய்கறி முதலியவைகள் இல்லா மற் சுருக்கமான சமையல்களைச் செய்கையில் அக்காய்கறிகளுக்குப் பதிலாக இதைச் சுட்டும் உபயோகிப்பது வெகுசாதாரணமா யிருக் கின்றது. அன்றியும் இதையொரு சாதாரண பக்ஷணமாகவும் மதிக் கப்படும். இப்பதார்த்தத்தைச் செய்யத் தொடங்குமுன் இதற்குவே ண்டிய அப்பளமாவைச் சித்தப்படுத்தி வைத்துக்கொள்வது அவசிய மாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது.

பெரும் உளுந்திற்குக் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைத் தடவி வெய் யிலில் நன்றாய் உலர்த்தி எந்திரத்திற்போட்டுடைத்துப் பருப்பாக்கி மறுபடியும் உலர்த்திக் குத்திப் புடைத்துக் கறுப்புத்தோலைப் போக்கிப் பின்பு எந்திரத்திற் போட்டரைத்துக் குங்குமம்போல் சன்னமாய மாவாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. சிலர் உளுத்தம்பருப்பை ஜலத்தில் ஊறவைத்து ஊறியபின் தேய்த்துக் கழுவிக் கறுப்புத்தோலைப் போக்கி வெய்யிலில் ஓர் துணியைப் பரப்பி அதிற்போட்டுலர்த்தி நன் றாய் உலர்ந்தபின் எந்திரத்திற் போட்டரைத்து மேற்சொன்னபடி மா வாக்கி வைத்துக்கொள்வதுமுண்டு. இப்படிச் செய்வதில் ருசிகுறைவு.

---

## 289. எலுமிச்சம்பழரஸம் சேர்ந்த உளுத்தமா அப்பளம்

**நல்ல ஜலம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **உப்பு** - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம்.—இவ்வி ரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற்போட்டு, அதை அடு ப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி அது கொதிகண்டபின் அடுப்பைவிட் டிறக்கிக் கொஞ்சநேரம்வரையில் வைத்திருந்து ஜலம் தெளிந் தவுடனே அதை மற்றொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் துணி யால் வடிகட்டி எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**உளுத்தமா** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை உப்புஜலமிருக்கும் பாத்திரத் திற் போட்டுக்கொண்டு,

**ஏலரிசிப்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **மிளகு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **சீரகம்**- கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் உப்புஜலத்தி லிருக்கும் உளுத்தமாவிற் றூவவேண்டியது. ஆனால் மிளகை மட்டும் ஒன்றிரண்டாய்ப் பொடித்துப் போடவேண்டியது. பின்பு,

**எலுமிச்சம்பழம்** - ஏழு (7).—இதைச் செம்மையாய்க் கசக்கி நறுக்கி விதைகளை உதிர்த்துவிட்டு ரஸத்தை மாவிற்பிழியவேண்டியது.

**காயம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ எ.—இதை நசுக்கி ஒருரூபாயெடை ஜலத் தில் ஊறவைத்திருந்து அந்தத் தெளிவை மாவிற்கொட்டி நன்றாய்க்கலந்து இறுகலாய்ப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவே ண்டியது.

**நல்லெண்ணெய** - அரைப (½) பலம—இதைப பிசைநதுவைததிருக கும உளுநததமாவுமொததையினமேல தடவி அதே பாததிரத திற போட்டு மூடிவைததிருநது மறுநாள அதை அமமியின பேரில வைததது உலககை அலலது குழவியினுற செமமை யாயத திருபபிததிருபபிககொடுததுககொணடு இடிககவேணடி யது. எவவளவுக கெவவளவு இடிபடுகிறதோ அவவளவுக கவவளவு அபபளம செமமையாயிருககும அபபடிககு இடிக குஙகாலத்திற கொஞசஙகொஞசமாய எணணெயையும தடவி ககொளளலாம இவவிதமாய இடிததுத தயாராககியிருககும அபபளமா மொததையைச சிறிய எலுமிசசஙகாயளவு உரு ணடைகளாககி வைததுககொளளவேணடியது

**தேய்த்த எளளு** - ஒனறரைப (1½) பலம,—இதையும ஒரு பாததிரததிற போட்டு வைததுககொளளவேணடியது

**பசசையரிசிமா** - இரணடரைப (2½) பலம—இதையும ஒரு பாததிரத திற போட்டு வைததுககொளள வேணடியது பினபு ஓர மேடுபளளமிலலாத அதாவது சொறசொறப பிலலாத பல கையினமேல பாததிரததில வைததுககொணடிருககும அரிசி மாவிற கொஞசம எடுதது உதிரததுத துடைததுப பினபு தயாராககிவைததிருககும உருணடையில ஒனறை எடுதது அதனமேல வைததுச கொஞசம தட்டையாககிக கொணடு அதை மற்றொருபாததிரததில வைததிருககும எளளில மெது வாய இரணடுபககததிலும ஒததி மா துடைததுவைததிருக கும பலகையினபேரில வைததது அதனபேரில கொஞசம மாவை உதிரதது அபபளககுழவியினுல வடடமாகச சறறேறக குறைய ஒரு முகிழாநத ஆலிலைகனமுளளதாய ஓடடவேணடியது அபபடி ஓடடுகையில அடிககடி திருபபிககொடுபபதுமனறி மாவில தொட்டுககொணடும ஓட்டியே அபபளமாககவேண டியது இபபடியே மீதி உருணடைகளையும அபபளமாககி உலாததி வைததுககொளளவேணடியது இதைத தேவையா யிருககும பொழுது நெருபபுததணலிற சுட்டாவது நெய அல லது எணணெயிற பொரிததாவது உபயோகிககலாம இதில எலுமிசசமபழம சேரநதிருபபதனுல நெயயில பொரிபபதே உததமம.

## 290. உளுநததமா அபபளம்.

**நலல ஜலம்** - மூனறுவீசம (3/16) படி —இதை ஒரு ஈயமபூசின பாததி ரததிலவிட்டு வைததுககொளளவேணடியது. பினபு,

**நெய்** - முககால (¼) பலம, உபபு - முககால (¼) பலம, **எண்ணெய வெங் காரம்** - அரைப (½) பலம, **அபபளககாரம்** - அரைப (½) பலம.—

இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் பாத்திரத்திலிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டுச் செம்மையாயக் கரைத்துக் கொஞ்சம் கொதிக்க வைத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஆறி அதன் தெளிவுஜலத்தைத் துணியால் வடிகட்டி மற்றொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில்விட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**உளுத்தமா** - அரைப (½) படி, **ஏலரிசிப்போடி** - அரைக்கால (⅛) பலம், **மிளகு** - கால (¼) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால (⅛) பலம், **காயம்** - கால (¼) ரூ ள — இவ்வைந்து பதார்த்தங்களையும் வடித்துவைத்திருக்கும் ஜலத்திற்போடவேண்டியது, ஆனால் இவைகளில் மிளகை ஒன்றிரண்டாய் நசுக்கியும் காயத்தைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊரவைத்து அதன் தெளிவையும் மாவிற் போடவேண்டியது. பின்பு இவைகளை இறுகலாகும்படி செம்மையாயப் பிசைந்து அந்த மொத்தத்தின்மேல அரைப (½) பலம் நல்லெண்ணெயைத்தடவி வைத்திருந்து மறுநாள் 289-வது அப்பளத்திற்கு மாவை இடித்ததுபோலவே இடித்துப் பின்பு சிறிய எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது.

**பச்சை யரிசிமா** - இரண்டரைப (2½) பலம் — இதையும் ஒருபாத்திரத்திற்போட்டு வைத்துக்கொண்டு உருண்டையாக்கி வைத்திருக்கும் உளுத்தமாவை 289-வது அப்பளத்தைச் செய்ததுபோலவே அப்பளமாகச் செய்யவேண்டியது. ஆனால் இதற்கு எள்ளு வேண்டியதில்லை. இதைச் சுட்டும் நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பொரித்தும் உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

---

## 291. வெண்டைக்காயரஸம் சேர்ந்த உளுத்தமா அப்பளம்.

**நல்ல ஜலம்** - மூன்றுவீசம ($1\frac{3}{16}$) படி — இதை ஓர் பாத்திரத்தில்விட்டுப் பின்பு,

**வெண்டைகாய** - மூன்று (3) பலம் — இதைச் சிறுசிறு துண்டுகளாய நறுக்கி நசுக்கிப் பாத்திரத்திலிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டுக் கொஞ்சம் வேகவைத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஆறிச் செம்மையாயக் கசக்கிப்பிழிந்து சக்கையை எறிந்துவிடவேண்டியது. பின்பு,

**உப்பு** - முக்கால (¾) பலம், **எண்ணேய வேங்காரம்** - அரைப (½) பலம், **அப்பளக்காரம்** - கால (¼) பலம், **சுண்ணாம்பு நீரை** - கால (¼) பலம் — இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும் வெண்டைக்காய ரஸத்திற் கரைத்து வடிகட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. அதன்பின் அந்தஜலத்தில்,

உளுத்தமா - அரைப (½) படி, ஏலரிசிப பொடி - அரைககால (⅛) பலம், நசுக்கின மிளகு - கால (¼) பலம், சீரகம் - அரைககால (⅛) பலம், காயம் - கால (¼) ரூ எ — இநதப பதாாததஙகளைத தயாராககி வைததிருககும ஜலததிற போடவேணடியது. ஆனால காய ததை மடடும கொஞசமஜலததில ஊறவைததிருநது தெளிவை விடடவேணடியது இபபடி எலலாவறறையும ஒனறுயககலநது இறுகலாயபபிசைநது மொததையாககி அதனமேல அரைப (½) பலம எணணெயைத தடவிவைததுககொணடிருநது மறுநாள அநத மொததையை இடிதது உருணடைகளாககி 289-வது அப பளததைச செயததுபோலவேசெயது நெய அலலது எணணெ யிற பொரிதது அலலது சுடடு உபயோகிககவேணடியது

---

## 292. வசலைககீரைரஸம் சேரநத உளுத்தமா அபபளம்.

நல்ல ஜலம் மூனறுவீசம ($1\frac{3}{8}$) படி — இதை ஒருபாததிரததில விடடு வைததுககொணடு,

உபபு - முககால (¾) பலம், எண்ணெய வெங்காரம் - அரைப (½) பலம், அபபளககாரம் - கால (¼) பலம், சுணணும்பு நறை - கால (¼) பலம — இநநானகு பதாாததஙகளையும பாததிரததிலிருக்கும ஜலததிறபோடடுக கொஞசம கொதிககவைதது அடுபபைவிட டிறககி வடிகடடி வைததுககொணடு,

வசலைககீரைரஸம் - ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம — இதை அநத உபபுஜலத தில விடடுப பினபு,

உளுததமா - அரைப (½) படி, ஏலரிசிபபொடி அரைககால (⅛) பலம், நசுக்கின மிளகு கால (¼) பலம், சீரகம் - அரைககால (⅛) பலம், காயம் - கால (¼) ரூ. எ — இபபதாாததஙகளிற காயததைத தவிர மறறவைகளைத தயாராககிவைததிருககும உபபுஜலததிற போடவேணடியது காயததைமடடும இரணடு ரூபாயெடை ஜலததிற கரைததுத தெளிவை மாவிற கொடடிப பினபு எல லாவறறையும ஒனறுயக கலநது பிசைநது மொததையாககி வைததுககொணடு,

நல்லெண்ணெய - அரைப (½) பலம — இதை அநத மொததையிற றடவி வைததுககொணடிருநது மறுநாள இதை இடிததுருண டைகளாககி 289 - வது அபபளததைச செயததுபோலவே இதையும செயயவேணடியது இதறகு உபயோகபபடுததும அரிசிமா இரணடரைப ($2\frac{1}{2}$) பலமாக இருககவேணடும

---

## 293. பிரண்டைரஸம் சேர்ந்த உளுத்தமா அப்பளம்.

**நல்ல ஜலம்** - கால் (¼) படி —இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டுவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

**பிரண்டை** - ஐந்து (5) பலம் —இதை இளசாயப்பார்த்து நறுக்கி நசுக்கிப் பாத்திரத்திலிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டுச் செம்மையாயப் பிசைந்து பிழிந்து சக்கையை எறிந்துவிட்டு அந்த ஜலத்தில்,

**உப்பு** - முக்கால் (¾) பலம், **எண்ணெய வெங்காரம்** - அரைப் (½) பலம், **அப்பளக்காரம்** - கால் (¼) பலம் —இவைகளைப் போட்டுக் கொஞ்சம் கொதிக்கவைத்து வடிகட்டி எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது

**உளுத்தமா** - அரைப் (½) படி, **ஏலரிசிப் பொடி** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **நல்ல மிளகு** - கால் (¼) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் (⅛) பலம் —இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும் தயாராக்கிவைத்திருக்கும் உப்புஜலத்திற் போட்டுப் பின்பு,

**காயம்** - கால் (¼) ரூ எ —இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்திற் கரைத்துத் தெளிவை மாவில் விட்டுப் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க் கலந்து பிசைந்து மொத்தையாக்கி வைத்துக்கொண்டு,

**நல்லெண்ணெய** - அரைப் (½) பலம் —இதைப் பிசைந்து வைத்திருக்கும் மொத்தையிற் பட்டவிவைத்திருந்து மறுநாள் அதைச் செம்மையாய் இடித்து உருண்டைகளாக்கி முந்திய 289-வது அப்பளத்தைச் செய்ததுபோலவே இதையும் செய்யவேண்டியது ஆனால் இதற்கு அரிசிமா இரண்டரைப் (2½) பலமாக இருக்கவேண்டும்

---

## 294. அரிசிமா அப்பளம்.

**அரிசிமா** - அரைப் (½) படி —இது வெண்மையாயும் பெருமணியுமிருக்கும் ஒருபடி அரிசியைச் செம்மையாய்க் குத்திப்புடைத்துச் சுத்தப்படுத்தி ஜலத்திற் போட்டுச் செம்மையாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடியவைத்து நிழலில் ஓர் வெள்ளைத் துணியைப் போட்டு அதன்பேரில் வடியவைத்திருக்கும் அரிசியைக் கொட்டிப் பரப்பி அது ஆறினபின் அதாவது ஜலம் வற்றிப்போம் வரையில் உலர்த்திச் செம்மையாய் இடித்துப்புடைத்துக் குங்குமம்போன்றமாவை மேற்சொல்லிய அளவின்படி அளந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

**நல்ல ஜலம்** - காலேயரைக்கால் (⅜) படி —இதை ஒருபடி ஜலங்கொள்ளுகிற அகன்றவாயையுடைய ஓர் பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில்வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது

**உப்பு** - அரையே அரைக்கால் ($\frac{5}{8}$) பலம் — இதைக் கொதிக்கும் ஜலத்திற் போட்டுக் கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் சுத்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் அரிசிமாவை அதிற் கொட்டிச் செம்மையாய்க் கிளறிக்கொடுத்து இறக்கிப் பின் அதை ஓர் தாம்பாளத்திற் கிளறிக் கொண்டு செம்மையாய் ஒட்டுப்பிசைந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

**உளுத்தமா** - கால் ($\frac{1}{4}$) படி — இதையும் அந்த அரிசிமா மொத்தையிற் போட்டு அதன்பின்,

**ஏலரிசிப்பொடி** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் — இதையும் அந்த மாவுடன்போட்டுப்பின்,

**எலுமிச்சம்பழம்** - மூன்று (3) — இதன் ரஸத்தையும் அந்த மாவின் மொத்தையிற் பிழிந்து அதன்பின்,

**காயம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ எ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்திற் கரைத்துத் தெளிவை மாவிற்கொட்டி இவை எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. கொஞ்சம் இளக்கமாயிருந்தால் இறுக்கலாகப்போதுமான கொஞ்சம் உளுத்தமாவையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். இப்படிக் கலந்துவைத்திருக்கும் மாவின்மொத்தையைச் சொன்ன முந்திய 289-வது அப்பளத்தைச் செய்ததுபோல அப்பளமாகச் செய்யவேண்டியது.

## 295. அரிசி அப்பளம்.

**அரிசி** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி. — இதைக் குறுநொய்யில்லாமல் முழு அரிசியாய் இருப்பதைப் பார்த்து ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறியபின் அதை நிழலில் ஓர் துணியின்மேல் பரப்பி அது முக்கால்பாகம் உலர்ந்தபின் ஓர் சட்டி அல்லது வாணலியிற் போட்டுச் சிவக்காமற் பொன்னிறமாய் வறுத்து அதாவது அவ்வரிசிகள் கொஞ்சம் மேற்பொங்கியுமாய் உப்பி வறுபட்டவுடனே எடுத்துச் சன்னமாய்க் குங்குமம்போல் மாவாகும்படி அரைத்து வைத்துக்கொண்டு,

**எலுமிச்சம்பழம்** - ஏழு (7) — இப்பழங்களை நன்றாய்க் கசக்கி அறுத்து விதைகளை உதிர்த்துவிட்டுச் சாற்றைச் சுத்தப்படுத்தியிருக்கும் மாவிற்கலந்து வைத்துக்கொண்டு,

**நல்ல ஜலம்** - மூன்றுவீசம் ($\frac{3}{16}$) படி, **உப்பு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **காயம்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ எ, **அப்பளக்காரம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இவைகளை ஜலத்திற் கரைத்து அடுப்பில்வைத்துக் காய்ச்சிப் பின்பு அதை வடிகட்டி எடுத்துக்கொண்டு அச்சலத்தில் எலுமிச்சம்பழரஸங்கலந்த மாவைக்கொட்டிக் கலந்துகொடுத்து உடனே,

**இறுங்கலானநெய்** - ஒரு (1) பலம், **சீரகம்** அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **நசுக்கின மிளகு**-அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் —இவைகளை அந்த மாவிற்போட்டு நன்றாய்ப்பிசைந்து முந்திய அப்பளங்களின் மாவையிடித்தது போலிடித்து ஒரே உருண்டையாய் உருட்டி ஓர் களிம்பேறாத பாத்திரத்தில் வைத்து அவ்வுருண்டையின் மேல் ஓர் ஈரத் துணியைப் போற்றி வைத்துக்கொண்டு அதிலிருந்து சிறிய எலுமிச்சங்காயளவு மாவை எடுத்துக்கொண்டு அதை முந்திய 289-வது அப்பளத்தையிட்டதுபோலவே யிட்டு ஓர் முறத் திலவைத்து வெய்யிலிலுலாத்திச் சுட்டு அல்லது பொரித்து உபயோகிக்கவேண்டியது. பிசைந்து வைத்திருக்கும் மாவை ஒரே தடவையில் எல்லாவற்றையும் எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக்காமல் மொத்தத்திலிருந்து ஒவ்வொருதடவை யாய் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

---

## 296. கொப்புள அப்பளம்.

**நல்ல ஜலம்** - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **உப்பு** - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் கொட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

**துத்தி வேர்** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம் —இதை அம்மியிலவைத்துச் செம்மையாய் நசுக்கி உப்புஜலத்திற் போட்டுப் பின்பு,

**மோத்தை நெய்** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம் —இதையும் அந்த ஜலத்திற் போட்டுக் கொஞ்சம் கொதிக்கவைத்துப் பின்பு அதைவடிகட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**உளுத்தமா** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி —இதை ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டுக் கொண்டு தயாராக்கி வைத்திருக்கும் உப்புஜலத்தைவிட்டு அதன்பின்,

**காயம்** - கால் ($\frac{1}{4}$) ரூ எ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்திற் கரைத்து அந்தத்தெளிவையும் அந்த மாவிலவிட்டுச் செம்மையாய்ப் பிசைந்து அந்த மொத்தையின்மேற் கொஞ்சம் எண்ணெயைத் தடவிவைத்திருந்து மறுநாள் 289-வது அப்பளத்தைச் செய்தது போலவே இதையும் செய்யவேண்டியது.

---

## 297. மற்றொருவிதக் கொப்புள அப்பளம்.

**நல்ல ஜலம்** - கால் ($\frac{1}{4}$) படி —இதை ஒரு பாத்திரத்திலவிட்டு வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

**உப்பு** - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம் —இதைப் பாத்திரத்திலிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டு,

**அப்பளக்காரம்** - முக்கால் (3/4) பலம், **காயம்** - கால் (1/4) ரூ எ —இவ்விரண்டையும் உப்பைப்போட்டிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டுக் கொஞ்சம் கொதிக்கவைத்துப் பின்பு அந்தஜலத்தை வடித்துக்கொள்ளவேண்டியது

**உளுத்தமா** - அரைப் (1/2) படி.—இதை மேற்படி உப்புஜலத்திற்போட்டுச் செம்மையாய்ப் பிசைந்து நல்லெண்ணெயைத்தடவி அன்றெல்லாம் அப்படியே வைத்திருந்து மறுநாள் செம்மையாய் இடித்துச் சிறுசிறு உருண்டைகளாக்கி 289-வது அப்பளத்தைப்போல் ஏருக்கிலை கனமுள்ளதாய் அப்பளங்களாக்கி வெய்யிலிற் கொஞ்சம் உலர்த்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இந்த அப்பளங்களைப் பொரித்தால் அது ஜலத்தில் உண்டாகும் கொப்புளங்களைப்போற் சொப்புளங்களுடையதாய் இருக்கும். அல்லாமலும் அந்த அப்பளங்களை இரண்டாய் ஒடித்துப் பொரித்தால் சொமுக்கட்டையைப்போல உப்பியிருக்கும் ஆனால் இரண்டாய் ஒடித்துப் பொரிக்கையில் அந்த வாணலியிலிருக்கும் எண்ணெயை ஓர் கரண்டியினால் எடுத்து இரண்டொருதட்வை பொரிபடும் அப்பளத்தின் மேற்பாகத்தில் விட வேண்டியது

## 298 அவல் அப்பளம்.

**சம்பா அவல்** - அரைப் (1/2) படி —இதை நெல் உமிமுதலியவைகளில்லாமற்செய்து நன்றாய் உலர்த்தி அரை மாவாக அரைத்துத் தெள்ளி அதிற் சன்னமாயிருக்கும் மாவிற் காற் (1/4) படியளவையும் கொஞ்சம் பெருமனாயிருக்கும் மீதி காற் (1/4) படிமாவையும் தனிப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது

**உப்பு** - காலேயரைக்கால் (3/8) பலம், **காயம்** - கால் (1/4) ரூ எ, **நல்ல ஜலம்** - அரைப் (1/2) படி —இவைகளை ஒன்றாய்ச்சேர்த்துக் கரைத்து அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்ச்சிப் பின்பு அதை வடிகட்டி இரண்டாய்ப் பகுத்துவைத்துக்கொண்டு அதின் ஒருபாகத்தில் மேலே சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் கொஞ்சம் பருமனான அவல் மாவைக்கொட்டி உடனே,

**சீரகம்** - கால் (1/4) பலம், தூளாக்கின மிளகு அரைக்கால் (1/8) பலம்.—இவைகளையும் உப்புஜலத்திற் போட்டிருக்கும் அவல்மாவுடன் கலந்து ஊறவைத்திருந்து அது நன்றாய் ஊறியபின் பிசைந்து முந்திய அப்பளமாவுகளைப்போல நன்றாய் இடித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இவ்வாறு இடிக்கையில் இடைக்கிடை மற்றொருபாகமாகிய உப்புஜலத்திற் கொஞ்சத்தைத் தெளித்துக்கொண்டும் இடிக்கையிற் கை கல இவைகளில் அந்தமாவுபடா

மல் அதாவது ஒட்டாமலிருக்கும்படி இடைக்கிடை நெய்யைத் தடவிக்கொண்டும் இடித்து உருண்டையாக்கி ஓர் ஈரத்துணியால் மூடிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இவ்வாறு மூடிவைத்திருக்கும் அவலமாவில் ஓர் சிறிய எலுமிச்சங்காயளவை எடுத்து உருட்டி முந்திய அப்பளங்களைப்போல இதையும் அப்பளமாக்கி ஓர் முறத்திற்போட்டு உலர்த்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. ஆனால் அப்பளத்தை யிடுகையில் அப்பளக்குழவிக்கும் பலகைக்கும் தடவி அல்லது தூவிக்கொள்வதின் பொருட்டு மேலே தனியாயெடுத்து வைத்திருக்கும் சன்னமாகிய அவலமாவை தாராளமாய் உபயோகிக்கவேண்டியது.

பிசைந்துவைத்திருக்கும் மாவையெல்லாம் ஒரேதடவையிற் சிறிய எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக்காமல் ஒவ்வொருதடவையிலும் மொத்தத்திலிருந்து கொஞ்சம் கொஞ்சம் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

மேற்சொல்லிய அப்பளங்களிற் சேர்த்திருக்கும் வெண்[illegible]காயஜலம், பிரண்டைஜலம், வசலைக்கீரை ரஸம், துத்திவேர்ஜலம் இவைகளைப்போல சேப்பங்கிழங்குஜலம், சீந்திக்கொடிஜலம், கண்டங்கத்திரிவேர்ஜலம், கள்ளிக்கொம்புஜலம் இவைகளையும் உளுத்தமாவிற் கலந்து அப்பளம் செய்வதுண்டு. அன்றியும் மேற்சொல்லிய அப்பளங்களிற் சேர்ந்திருக்கும் நாட்டு அப்பளக்காரத்திற்குப் பதிலாய்ச் சீமை அப்பளக்காரம் (சோடா) இதையும் சேர்ப்பதுண்டு. இவ்வாறு மேற்சொல்லிய இலை, காய், கிழங்குகளின் ஜலம் அல்லது ரஸத்தையும் வெங்காரம், அப்பளக்காரம் முதலியவைகளையும் சேர்ப்பது அப்பளங்கள் விசாலமாய்ப்பரவி சொப்புளங்கள் ஆவதற்கேயாம்.

## பலவகைப் போஜனபதார்த்தங்கள்

முற்றிற்று

---

# பலவகைப்

# பக்ஷணங்கள்

இப்பக்ஷணங்களில் தோசை, இட்டிலி, கொழுக்கட்டை, ஆமவடை, வடை, அப்பம், அதிரஸம், சுகியன், முறுக்கு, தேன்குழல் இவைகளைப்போலொத்த இன்னுஞ் சிற்சில பக்ஷணங்களே இவ்விராஜதானியிற் சேர்ந்திருந்தமுடைய இந்துக்களின் பூர்வீக பக்ஷணங்களாயிருக்கின்றன. இக்காலத்தில் அன்னிய நாட்டார்களாகிய மஹாராஷ்டர் கர்நாடக தேசத்தார்கள் வரப்போகத் தொடங்கியபின்னும் நமது நாட்டார் அந்நாடுகளுக்குப் போய்வரத் தொடங்கியபின்னும் அந்நாட்டின் பக்ஷணங்களாகிய சாளிபேணி (முனகுப்பூ), பஜ்ஜிபோண்டு (பகோடா), பூரி, போளி, லாடு (லட்டு), ஜிலேபி, பேணி, பாபி, ஹல்வா, பூந்தி முதலியவைகளைப்போலொத்த சிற்சில பக்ஷணங்களும் இந்நாட்டில் வழங்கிவருகின்றன.

இவைகளிற் சிலவற்றைச் சுபதினங்களிலும் சிலவற்றைப் பித்ருதினங்களிலும் இன்னுஞ்சிலவற்றை அரோசக பரிகாரத்தின் பொருட்டுச் சாதாரண தினங்களிலும் செய்வது வழக்கமாயிருக்கின்றது. அவைகளின் விவரம் அந்தந்தப் பக்ஷணங்களைப்பற்றிச் சொல்லுமிடத்தில் விவரிக்கப்பட்டிருக்கின்றது.

---

## பலவகைத் தோசைகள்.

இப்பக்ஷணமானது இந்துக்களுக்குரிய ஏகாதசி, அமாவாசை முதலிய விரததினங்களில் உபவாஸஞ்செய்யச் சக்தியற்றவர்களுக்கு அன்னத்திற்குப் பதிலாகச் செய்யப்படும் ஓர் சாதாரண பக்ஷணமாயிருக்கின்றது.

---

### 299. உளுத்தம்பருப்புச் சேர்ந்த தோசை.

அரிசி - அரைப் (½) படி, உளுத்தம்பருப்பு கால் (¼) படி — இவ்விரண்டையும் ஒருமணிநேரம்வரையில் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தை வடித்துவிட்டுக் கல்லுரலிற்போட்டுக் காற்படி ஜலத்தைத் தெளித்துக்கொண்டு வெண்ணெய்போலரைத்து ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

பொடிசெய்த உப்பு - முக்கால் (¾) பலம் — இதை அரைத்து வைத்திருக்கும் தோசைமாவிற் கலந்து காற்படி ஜலத்தை யதிற்

கொட்டிக் கரைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு 63-வது பக்கத்தில் 45, 46 இந்த லக்கங்களையுடைய வடிவு போன்ற தோசைக்கல்லை அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி அது காய்ந்தபின் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயில் ஓர் துணியை நனைத்துக் காய்ந்திருக்கும் தோசைக்கல்லிற் றடவி உடனே கரைத்து வைத்திருக்கும் மாவில் ஓர் கரண்டியளவை எடுத்து எண்ணெய் தடவின தோசைக்கல்லின்மேல் வார்த்துத் தேவையான கனத்திற்குச் சமமாய் பரப்பிச் சற்றுநேரத்திற்குப்பின் அதாவது அத்தோசையின் அடிப்பாகத்தின் ஓரத்தை 61-வது பக்கத்தின் 35-இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவு போன்ற துடுப்பினால் மெதுவாய்க் கிளப்ப அம்மாவானது தோசைக்கல்லிலும் துடுப்பிலும் படாமல் கிளம்புஞ்சமயத்தில் அத்தோசையை எடுத்துத் திருப்பிப்போட்டு உடனே கொஞ்சம் ஜலத்தைக் கையி லெடுத்துத் திருப்பின்தோசையின்மேற் றெளித்து மெதுவாய்த்தட்டிச் சற்றுநேரத்திற்குப் பின் முன்போலவே மாவானது தோசைக்கல்லிலும் துடுப்பிலும் படாமற் கிளம்பும் சமயத்திற் கல்லைவிட்டு எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்னுங்கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைத்தடவி மீதிமாவையும் முன்போலவே தோசைகளாய் வார்த்து எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது

சிலர் தோசைமாவை அரைத்தவுடனே வார்க்காமல் அன்றெல்லாம் அப்படியே புளிக்கவைத்திருந்து மறுநாள் வார்க்கிறதும் உண்டு.

---

## 300. தேங்காய்த் தோசை.

**தேங்காய்த் துருவல்** - பன்னிரண்டு (12) பலம், **அரிசி** - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **உப்பு** அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளில் அரிசியைமட்டும் ஒரு மணிநேரம் வரையில் ஊறவைத்திருந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு மற்ற இரண்டு சாமான்களையும் கலந்து கல்லுரலிற்போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து 299-வது தோசைமாவைப் போலத்தான் இளக்கமாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தை விட்டுக் கரைத்து அதைப்போலவே, இதையும் வார்த்து உபயோகிக்கவேண்டியது

---

## 301. வெந்தயத் தோசை

**அரிசி** - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **உளுத்தம்பருப்பு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, **வெந்தயம்** - இரண்டு (2) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒரு மணிநேரம் வரையில் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஜல

த்தை வடித்துவிட்டு அதை ஓர் கல்லுரலிற் போட்டுக் கொஞ்சங்கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து 299 - வது தோசையினமாவைக் கரைத்ததுபோல அத்தனை இளக்கமாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்து அப்படியேவைத்திருந்து மறுநாள்,

உப்பு - அரையே அரைக்கால் ($\frac{5}{8}$) பலம், சீரகம் - காலே அரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், 'காயம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம் — இவைகளிற் காயத்தைத் தவிர மற்றவைகளைப் புளித்ததோசைமாவிற் போட்டுக் காயத்தைமட்டும் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்து அதன் தெளிவைத் தோசைமாவிற்கொட்டிப் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க் கலந்துகொண்டு 299 வது தோசையைப்போல இதையும் வார்த்து உபயோகிக்கவேண்டியது

---

## 302 வெங்காயத் தோசை.

முந்திய 299, 301-வது தோசைகளைப்போலவே இதையும் செய்யவேண்டியது ஆனால் இத்தோசையை வார்ப்பதற்குமுன் இந்தத் தோசைமாவில் தோலைப்போக்கித் துருவலாக நறுக்கின வெங்காயம் ஐந்து (5) பலம், பொடிப்பொடியாய் நறுக்கின பச்சை மிளகாய் ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், பொடிப்பொடியாய் நறுக்கின பச்சைக்கொத்துமல்லி அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், இவைகளையும் கலந்துகொண்டு முந்தியதோசைகளைப்போல வார்க்கவேண்டியது ஆனால் மேற்கூறிய இரண்டு தோசைகளிற் போட்டிருக்கும் உப்பைக்காட்டிலும் கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் உப்பை அதிகப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டியது சிலர் கொஞ்சம் கருவேப்பிலையையும் சேர்ப்பதுண்டு

---

## 303. வெல்லத் தோசை.

அரிசிமா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி — அரிசியை நன்றாய்க்களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு அதை நிழலில் உலர்த்தி அரைத்து மேற்சொன்ன அளவின்படி அளந்து வைத்துக்கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல் - ஆறரைப் ($6\frac{1}{2}$) பலம், பொடிசெய்த உப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், வெல்லம் அல்லது சாக்கரை - இருபது (20) பலம், ஏலரிசி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும் அரைத்துவைத்திருக்கும் மாவிற்போட்டு நன்றாய்க் கலந்து முந்திய 299 - வது தோசைக்கு மாவைக் கரைத்ததுபோல அத்தனை இளக்கமாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்துச் சித்தப்படுத்திக்கொண்டு அடுப்பின் பேரிலிருக்கும் தோசைக்கல்லிற்கு நெய்யைத்தடவி முந்திய 299 - வது தோசையை வார்த்ததுபோல இதையும் வார்க்கவேண்டியது

---

## 304. கோதுமைமாத தோசை.

கோதுமைமா - அரைப (½) படி, வெல்லம் அல்லது சாக்கரை - இருபது (20) பலம், உப்பு - கால (¼) பலம், நெய - அரைப (½) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - கால (¼) பலம், தேங்காயததுருவல் - ஆறரைப (6½) பலம் — இவவாறு பதாாததஙகளையும ஒனறுயககலநது முந திய 299 வது தோசைககு மாவைக கரைததுபோலவே அத தனை இளககமாவதறகுப போதுமான ஜலததைவிடடுக கரை தது அதைபபோலவே வாாககவேணடியது இதில தேங காயததுருவலைச சோககாமலும செயவதுணடு ஆனால தோசைககலவிறகு நெயயைத தடவவேணடியது

---

## 305. பால தோசை (ஆயிதே).

அரிசிமா அரைப (½) படி — அரிசியைககளைநது ஈலாதை வடிததுவிட டுப பினபு அதைக கொஞசம நிழலில உலாததிக குஙகுமம போல எநதிரததில அரைதது மெறசெலலிய அளவினபடி அளநது வைததுககொணடு,

உப்பு - கால (¼) பலம — இதில கொஞசம ஜலததைவிடடு மேலாகக கழுவி உடனே ஒர துணியிறபோடடு ஒததிககொணடு பொடி செயது அநதமாவிற போடடவேணடியது பினபு அதை மோாககுழமபைபபோல அததனை இளககமாயககரைபபதறகு வேணடிய ஜலததைககாயசசி அநத மாவிலவிடடுக கரைதது வைததுககொணடு பினபு 299-வது தோசையை வாாததது போல மெலலியதாயவாாதது அதனமேல அநதோசையின அளவானவாயையுடைய தாமபாாம அலலது போகணியைக கவிழதது மூடிவைததிருநது பினபு கொஞசநேரததிறகுப்பின பாததிரததை எடுததுவிடடு முநதிய தோசைகளைபபோற திருபபிப போடாமல இளபபி எடுதது வைததுககொளள வேணடியது இவவாறே மீதிமாவையும வாாதது வைததுக கொணடு,

பால் - இரணடு (2) படி — இதை நனறுயககாயசசிப பாதி சுணடியபின,

ஏலரிசிப்பொடி - அரைக்கால (⅛) பலம், சாககரை - பதினைநது (15) பலம — இவவிரணடு பதாாததஙகளையும காயநதுகொணடிருக கும பாலிறபோடடு நனறுயககரைதது அடுபபைவிடடிறககி வைததுககொளளவேணடியது பினபு பரிமாறுவதறகு அரை நாழிகைககுமுன வாாததுவைததிருககும தோசைகளை இநதச சாககரைகலநத பாலில ஊறவைததிருநது பினபு பரிமாற வேணடியது இநதமாவைக கரைககையிற சிலா தேஙகாயத

துருவலையும் சேர்ப்பதுண்டு அப்படிச் சேர்க்கும்பக்ஷத்தில் அதன் நிறை மூன்றுபலமாக யிருக்கவேண்டியது

---

## 306 பிரண்டைத் தோசை.

**அரிசி** - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **உளுத்தம்பருப்பு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி —இந்த இரண்டையும் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உரலில் போடவேண்டியது

**பிரண்டை** - ஒன்றரை ($1\frac{1}{2}$) பலம் —இதை இளசானதாய்ப் பார்த்துச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி மேலிருக்கும் அரிசிப் பருப்புடன் போட்டு வெண்ணெய்போல அரைத்து அன்றெல்லாம் அப்படியே வைத்திருந்து மறுநாள்,

**பொடிசெய்த உப்பு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **சீரகம்** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **காயம்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம் —இம்மூன்றில் சீரகத்தை நசுக்கியும் காயத்தைக் கரைத்தும் தோசைமாவில் போட்டு முந்திய 299-வது தோசைமாவைக் கரைத்ததுபோல அதனை இளக்கமாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டு மாவைக்கரைத்து அதை வார்த்ததுபோல வார்க்கவேண்டியது

---

## 307. பயற்றம்பருப்புத் தோசை.

**தோலெடுத்த பயற்றம்பருப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) படி —இதை இரண்டுமணிநேரம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தை வடித்துவிட்டு அரைத்து ஒரு சுயம்பூன்பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு,

**பொடிசெய்த உப்பு** - காலேயரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், **மஞ்சட்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் —இவ்விரண்டையும் அரைத்துவைத்திருக்கும் பருப்பிற் கலக்கவேண்டியது

**மிளகு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **பச்சைமிளகாய்** - ஒரு (1) பலம், **கொத்துமல்லி** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **இஞ்சி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் —இவைந்து பதார்த்தங்களில் மிளகு சீரகம் இவ்விரண்டையும் ஒன்றிரண்டாய் உடைத்தும், பச்சைமிளகாய் கொத்துமல்லி இவ்விரண்டையும் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கியும், இஞ்சியின் மேல் தோலைப்போக்கித் துருவுமணையிற் துருவியும் அரைத்து வைத்திருக்கும் பருப்பிற் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொண்டு பின்பு,

**காயம்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) எடை —இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்திற் கரைத்துப் பருப்புமொத்தையில் விடவேண்டியது

**நல்ல ஜலம்** - கால் ($\frac{1}{4}$) படி —இதை மற்ற சாமான்கள்கலந்த தோசைமாவிற் கொட்டிச் செம்மையாய்க்கரைத்து ஜலம்போதாமலி

ருந்தால் இன்னும் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்து அதாவது மேற்சொல்லிய தோசைகளின் மாவைப்போற திட்டமாயக் கரைத்து அவைகளைப்போலவே இதையும் வார்க்கவேண்டியது

இதிற் சிலர் எலுமிச்சம்பழத்தைச் சேர்ப்பதுண்டு. அப்படிச் சேர்க்கும் பக்ஷத்தில் மாவைக்கரைத்தபின் அதில் ஒரு பழத்தை நறுக்கி ரஸத்தைப்பிழிந்துகொள்ளலாம்

## பலவகை இட்டிலிகளும் கொழுக் கட்டைகளும்.

இவைகளின் உபயோகமும் தோசையின் உபயோகத்தைப்போலவேதான் அன்றியும் இவைகளை விநாயகசதுர்த்தி, வரலக்ஷ்மி விரதம் முதலிய சிற்சில நோன்புகளுக்குச் சாதாரணமாயச் செய்வது வழக்கமாயிருக்கின்றது

### 308. ஸாதா இட்டிலி.

**அரிசி** - அரைப் (½) படி —இதை இரண்டு நாழிகைவரையில் ஊரவைத்திருந்து ஜலத்தைவடித்துவிட்டு அரிசியை உரலிற்போட்டு இடித்தெடுத்து * முறத்தினல தெள்ளிக் குங்குமம்போன்ற மாவை எடுத்துவிட்டு மறுபடி பருமனான மாவை யெடுத்துக்கொண்டு,

**உளுத்தம்பருப்பு** - கால் (¼) படி —இதை ஒரு ஜாமம்வரையில் ஊறவைத்திருந்து வெண்ணெய் போலரைத்து, நான்குபடி ஜலங்கொள்ளுகிற ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலெடுத்துக் கொண்டு, அதில் தயாராகவைத்திருக்கும் பருமனான அரிசிமாவைக் கொட்டிப் பிசைந்து கொஞ்சம் இளக்கமாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்து அன்றெல்லாமப்படியே மூடி வைத்திருந்து மறுநாள்,

**கடலைப்பருப்பு** - மூன்று (3) பலம், **பொடிசெய்த உப்பு** - முக்கால் (¾) பலம் — இவ்விரண்டையும் புளிக்கவைத்திருக்கும் மாவிற் போட்டுக் கலக்கவேண்டியது

**பச்சைமிளகாய்** - ஒன்றரைப் (1½) பலம், **பச்சை கொத்துமல்லி** - அரைப் (½) பலம் —இவைகளில் மிளகாயின்காம்பைப்போக்கிச் சிறு சிறு துண்டுகளாய் நறுக்கியும் கொத்துமல்லியின் வேரைக் கிள்ளிவிட்டுக் கீரை நறுக்குவது போல நறுக்கியும் புளிக்க வைத்திருக்கும் மாவிற்போட்டுக் கலந்துகொடுத்தப் பின்பு,

* அரிசியை யிடித்துப்புடைத்துப் பெருமனானமாவை எடுப்பதற்குப் பதிலாயச் சிலர் அவ்வரிசியை ஊறவைத்திருந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு நிழலிலுலாத்தி யந்திரத்திற் போட்டுச் சாதா உப்புமாவிற்கு மாவரைப்பதுபோல அரைத்துத் தெள்ளாமல் அப்படியே இட்டிலிக்கு உபயோகிப்பதுமுண்டு

**காயம்** - வீசம் (1/16) ரூ எ — இதை ஒருபலம் ஜலத்திற் கரைத்து அந்தத்தெளிவை மாவிற்கொட்டி எல்லாவற்றையும் கலந்து பிசையவேண்டியது இவ்விதமாய் மாவைத் தயாராக்கிக்கொண்டு 63-வது பக்கத்தில் 41, 42 இந்த லக்கங்களையுடைய வடிவு போன்ற ஓர் இட்டிலிப் பாத்திரத்தில் அதின் பாதியளவு ஜலத்தைவிட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது. அப்படிக் காய்ச்சுகையில் அந்த இட்டிலிப்பாத்திரத்தின் மூடியால் மூடிவைக்கவேண்டியது பின்பு ஒரு வாழையிலைத் துண்டிற்கு எண்ணெயைத்தடவி இட்டிலித்தவலையின் முதலடுக்கில்வைத்து அப்பித்தட்டி அல்லது இட்டிலித் தட்டிற்போட்டு அந்த இலையின்மேல் இரண்டுகரண்டியளவு இட்டிலி மாவைவிட்டு மற்றொருவாழையிலைத் துண்டிற்கு எண்ணெயைத்தடவி அதன்மேல் மூடி பின்பு மற்றொரு அடுக்கின் தட்டில் மேலேசொல்லியபடியே மாவைவிட்டு அவ்விரண்டு தட்டுகளையும் பாத்திரத்தில் வைத்து அதை கோபுரம்போன்ற அதன் மேல்மூடியைக்கொண்டு மூடிவைக்கவேண்டியது. பின்பு கால்மணிநேரம் வெந்தபின் இட்டிலிப்பாத்திரத்தின் மூடியின் இடுக்கிலிருந்து சொட்டுச்சொட்டாய் ஜலம் விழுகிறசமயத்தில் அதைத்திறந்து இட்டிலியின்மேல் கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து இட்டிலியை எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்விதமாக மிகுதிமாவையும் செய்ய வேண்டியது

---

## 309 கோவில் இட்டிலி.

**அரிசி** - கால் (1/4) படி — இதை அரைமணிநேரம்வரையில் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு நன்றாய்க்களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உரலிற்போட்டு ஒன்றிரண்டாயரைத்து இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

**உளுத்தம் பருப்பு** - அரைக்கால் (1/8) படி — இதை ஒருமணிநேரம் வரையில் ஊறவைத்திருந்து ஜலத்தை வடித்து உரலிற்போட்டு வெண்ணெயைப்போலரைத்து, அரைத்துவைத்திருக்கும் அரிசிமாவிற்போட்டுக் கலந்துசேர்த்து, கொஞ்சமிளக்கமாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்து அன்றெல்லாம் அப்படியேவைத்திருந்து மறுநாள்,

**மிளகு** - கால் (1/4) பலம், **சீரகம்** - கால் (1/4) பலம், **பொடிசெய்த உப்பு** - ஒன்றேகால் (1¼) பலம், **நெய்** ஆறு (6) பலம், **நறுக்கின பச்சைமிளகாய்** - அரைப் (1/2) பலம், **நறுக்கின கொத்துமல்லி** - கால் (1/4)

பலம், கடலைப்பருப்பு - ஒன்றரைப் (1½) பலம், தேங்காய்த்துரு வல் - மூன்று (3) பலம் — இப்பதார்த்தங்களை அரைத்துவைத் திருக்கும் மாவிற்போட்டுப் பிசைய,

**காயம்** - வீசம் (1/16) ரூ எ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்திற்கரைத்து அந் தத்தெளிவை மாவில் விடவேண்டியது.

**சுக்கு** - அரைக்கால் (⅛) பலம் — இதை இடித்துப் பொடிசெய்து இட்டி லிமாவிற் போடவேண்டியது.

**எலுமிச்சம் பழம்** - மூன்று (3) — இதையும் நறுக்கி விதைகளையெடுத்து விட்டு ரஸத்தை மாவிற்பிழிந்து அந்தமாவை நன்றாய்க் கலந்து கரைத்து பலாச (புரச) இலையின் தொன்னையில் அல்லது சிறிய புட்டிக்கூடையில் அந்தமாவை நிரப்பி இட்லிப்பாத்தி ரத்தின் அடுக்குகளிலிருக்கும் சிப்பித்தட்டில் இதுகளை வைத்து முந்திய 308-வது இட்லியைச் செய்ததுபோலவே இதையும் செய்யவேண்டியது.

---

## 310. கோதுமைநொய் (ரவை) இட்லி.

**கோதுமைநொய்** - கால் (¼) படி, நெய் - நான்கு (4) பலம், தயிர் - கால் (¼) படி, பொடிசெய்த உப்பு - அரைப் (½) பலம், மிளகு - கால் (¼) பலம், சீரகம் - கால் (¼) பலம் — இவ்வாறு தயாரித்தவைகளில் ஒவ் வொன்றையும் தனித்தனியே நான்காய்ப் பங்கிட்டு இப்படிப் பகுத்த பதார்த்தங்களில் ஒருபங்கு கோதுமைநொய், ஒருபங்கு நெய், ஒருபங்கு தயிர், ஒருபங்கு உப்பு, ஒருபங்குமிளகு, ஒரு பங்கு சீரகம் இவைகளை ஒன்றாய்ச் சேர்த்து ஓர் சம்புடத்தின் தட்டில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்விதமாகவே கோதுமைநொய்முதல் சீரகம்வரையிலுள்ள ஆறுசாமான்க ளில் ஒவ்வொன்றின் மீதி மூன்றுபாகங்களையும் மேற்சொல்லிய படி ஒன்றாய்ச்சேர்த்து அவ்வொவ்வொரு கலப்பையும் ஒவ் வொரு சம்புடத்தின் பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண் டியது.

**காயம்**-வீசம் (1/16) பலம் — இதை அரைப்பலம் ஜலத்திற் கரைத்து நான் காய்ப்பகுத்து ஒவ்வொரு சம்புடத்தின் பாத்திரத்திலிருக்கும் சாமான்கள் கலந்த கோதுமைநொயில்விட்டு ஒவ்வொன்றை யும் நன்றாய்க் கலந்து பிசைந்து, முந்திய இட்லிமாவுகளின் திட்டமாய் இளக்கமாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தையும் விட் டுப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. அப்படிக்கலந்த மாவைக்கொண்டு, முந்திய 308-வது இட்லியைச் செய்தது போலவே செய்யவேண்டியது. ஆனால் அந்தமாவை இட்டி லிப் பாத்திரத்தின் சிப்பித்தட்டிற் போடுகையில் மாவின் அடி

யிலும் மேலும் போகும் இலைக்குத் தடவவேண்டிய எண்ணெய் கருப்பதில்லாக நெய்யைத் தடவவேண்டியது. சிலர் மேற்கூறிய கோதுமைநொய், தயிர், மோர், உப்பு, மிளகு முதலியவைகளை வெவ்வேறு பாகங்களாகப் பிசையாமல் ஒன்றாய்க் கலந்து பிசைவதுமுண்டு. அப்படிச் செய்வதனால் இட்டிலியானது மிருதுவாகாமல் கெட்டியாய்ப் போய்விடுகிறது. ஆகையினால் மேற்சொல்லியபடி செய்வதே உத்தமம்.

## 311. வெல்ல இட்டிலி.

அரிசிமா - அரைப் (½) படி — அரிசியை நன்றாய்க் களைந்து நிழலிலுலர்த்தி நொய்யில்லாமல் மாவாக்கி மேற்சொன்னபடியே அளந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

வெல்லம் - பதினைந்து (15) பலம், ஏலரிசிப்பொடி கால் (¼) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - ஆறரை (6½) பலம், நெய் இரண்டு (2) பலம் — இப்பதார்த்தங்களை நொய்யில்லாமல் மாவில் கலந்து அதைக் கரைப்பதற்கு வேண்டிய ஜலத்தைக் கொதிக்கவிட்டு அந்தக் கொதிக்கும் ஜலத்தை வெல்லங்கலந்த மாவில் கொட்டி முற்கூறிய 308 வது இட்டிலிமாவைக் கரைக்கத் திட்டமாய்க் கரைத்து அவ்விட்டிலியை வார்ப்பதைப்போலவே இதையும் வேகவைக்கவேண்டியது. இதற்குத் தடவுவது நெய்யாகவே இருக்கவேண்டியது.

## 312. சர்க்கரை இட்டிலி.

அரிசிமா அரைப் (½) படி — இதையும் 308 வது இட்டிலிக்கு மாவைத் தயார்செய்துகொண்டதுபோலவே இதற்கும் மாவைத் தயார் செய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றேகால் (1¼) படி — இதை ஒரு பாத்திரத்திற் கொட்டி அடுப்பின்மேலேற்றிக் காய்ச்சி ஜலம் கொதிக்கத்தொடங்கினவுடனே,

தேங்காய்த்துருவல் - பத்து (10) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - கால் (¼) பலம், சர்க்கரை பதினைந்து (15) பலம் — இம்மூன்றையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டுக் கலந்து ஜலத்தை அடுப்பைவிட்டிறக்கி மேலே சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் மாவைக்கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு அதை 308-வது இட்டிலியைப்போலவே இட்டிலிப்பாத்திரத்தில் வேகவைத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

## 313. தேங்காய்ப் பூரணக் கொழுக்கட்டை.

**தேங்காய்த்துருவல்** - பன்னிரண்டு (12) பலம், **வெல்லம்** - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இவ்விரண்டு பதார்த்தங்களில் வெல்லத்தைத் தூளாக்கித் தேங்காய்த்துருவலுடன் கலந்து, ஓர் வாணலியிற் போட்டுக் காந்திப்போகாமல் ஐந்து நிமிஷம்வரையில் வறுத்து இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

**ஏலரிசிப்பொடி** - கால் (¼) பலம் — இதை வெல்லத்துடன் வறுத்து வைத்திருக்கும் தேங்காய்த்துருவலுடன் சேர்த்துக் கலந்து கொடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது; இதற்குப் பூரண * மென்று பெயர்.

**நல்ல ஜலம்** - காலேயரைக்கால் (⅜) படி — இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி நலங்காய்ந்தபின்,

**அரிசிமா** - அரைப் (½) படி — அரிசியைச் செம்மையாய்க் களைந்து நிழலி லுலர்த்தி, இடித்துச் சன்னமாய் மாவாக்கிக்கொண்டு அதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டு நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து ஒருகொதிக்கண்டவுடனே அடுப்பை விட்டிறக்கி அந்த மாவை ஒரு தாம்பாளத்திற் கிளறி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைக் கைகளிற் கட்டிக்கொண்டு தாம்பாளத்திலிருக்கும் மாவைச் செம்மையாய் ஒட்டிப் பிசைந்து பதனுக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு அந்தப் பொத்தலையாய் பெரும் நெல்லிக்காயளவு உருண்டைகளாக்கி வைத்துக்கொண்டு,

**அரிசிமா** - வீசம் (1/16) படி — இதை ஓர் தட்டத்தில் வைத்துக்கொண்டு மேலே உருட்டி வைத்திருக்கும் மாவைத் தட்டத்திலிருக்கும் மாவில் ஒத்திக்கொண்டு அந்த மாவைக் கிண்ணம்போலாக்கி அதில் மேலே தயாராக்கிவைத்திருக்கும் பூரணத்தில் ஓர் நெல்லிக்காயளவை வைத்துக் கிண்ணத்தை மடித்து இரண்டு ஓரங்களையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்து இட்டிலிகளை வேகவைத்தது போலவே இதையும் இட்டிலிப் பாத்திரத்திற்போட்டு வேக வைத்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இக்கொழுக் கட்டைகள் சிறிதுசிறிதாய் இருப்பதனால் ஓர் தட்டைக்கு ஐந்து ஆறு முதல் பத்துவரையில் அல்லது இட்டிலிப் பாத்திரத்தின் சிப்பித்தட்டிற் கொள்ளும்வரையில் ஒன்றின்மேல் ஒன்று படா மல் வைத்து வேகவைக்கவேண்டியது.

---

* இப்பூரணங்கள் தேங்காய், எள்ளு, பலவகைப் பருப்புகள், கோதுமைநொய் முதலியவைகளில் ஏதாவது ஒன்று அல்லது இரண்டு மூன்றுடன் வெல்லம் அல்லது சர்க்கரை, ஏலம் முதலிய வாசனை வஸ்துக்களைச் சேர்த்து மதுர ரஸத்தையுடையதாயும், பலவகைப் பருப்புடன் உப்பு, மிளகாய், கொத்துமல்லி, சீரகம் முதலியவைகளைச் சேர்த்துக் கார ரஸத்தையுடையதாயும் செய்வதுண்டு.

## 314 தேங்காய்ப்பூரண எண்ணெய்க் கொழுக்கட்டை.

**அரிசிமா** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி — இந்த மாவை முந்திய கொழுக்கட்டைக்குத் தயாராக்கினது போல தயாராக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

**கோதுமைமா** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, பொடிசெய்தவுப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் மேற்சொல்லிய அரிசி மாவிற்கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**நல்ல ஜலம்** - காலேவீசம் ($\frac{5}{16}$) படி — இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேலில் வைத்துக் காய்ச்சி ஜலங்கொதிக்கத்தொடங்கினவுடனே கலந்துவைத்திருக்கும் மாவிற்கொட்டிக் கலந்து கையில் நெய்யைத் தடவிக்கொண்டு இறுகலாய்ப் பிசைந்து எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு முந்திய 313-வது கொழுக்கட்டைக்குத் தேங்காய்ப் பூரணம் செய்துகொண்டதுபோல இதற்கும் பூரணம் செய்துவைத்துக்கொண்டு அந்த நெல்லிக்காயளவு பூரணத்தை மேலே தயாராக்கி வைத்துக்கொண்டிருக்கும் மாவுருண்டையைக் கிண்ணமாக்கி அதிலவைத்து மடித்து இட்டிலிப் பாத்திரத்தில் வேகவைப்பதற்குப் பதிலாக நெய் அல்லது எண்ணெயிற் கொஞ்சம் சிவந்ததிறமாய் வேகவைத்து எடுத்து பயோகிக்கவேண்டியது.

---

## 315 உளுந்தம்பருப்புப் பூரணக் கொழுக்கட்டை.

**உளுந்தம் பருப்பு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி — இதை ஒருமணிநேரமளவரையில் ஊறவைத்திருந்து வடித்துப் பின்பு பருப்பை அரைத்து ஒரு ஈயம்பூசினபாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

**நொய்போன்ற அரிசிமா** - மூன்று (3) பலம். — அரிசியை ஊறவைத்திருந்து இடித்து மேற்சொல்லியபடி நொய் போலாக்கி அரைத்து வைத்திருக்கும் உளுத்தமாவிற் கலந்து பிசைந்து அன்றெல்லாம் புளிக்கவைத்திருந்து மறுநாள்,

**நறுக்கின பசமிளகாய்** - ஒரு (1) பலம், **நறுக்கின கொத்துமல்லி** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **பொடிசெய்த உப்பு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **நசுக்கின மிளகு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **சீரகம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **கடலைப்பருப்பு** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இப்பதார்த்தங்களைப் புளிக்கவைத்திருக்கும் மாவிற்போட்டுப் பின்பு,

**காயம்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ எ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து அந்தத்தெளிவை மாவிற் கொட்டிப் பின்பு,

**எலுமிச்சம் பழம்** - மூன்று (3) — இதையும் அநேகமாகப் பிழிந்து கலந்து எடுத்துவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

**நல்ல ஜலம்** - அரைக்கால் (⅛) படி — இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில்வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது.

**அரிசிமா** - கால் (¼) படி — அரிசியை ஊறவைத்திருந்து இடித்துச் சன்னமாய மாவாக்கி அளந்து கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து ஒருகொதி கண்டவுடனே அடுப்பைவிட்டிறக்கி அந்த மாவை மறுபடி தாம்பாளத்தில் கிளறி எடுத்துக்கொண்டு கைகளில் கொஞ்சம் எண்ணெயைத் தடவி அந்த மாவை நன்றாய்க்கலந்து பிசைந்து பதனுக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு அதிலிருந்து எலுமிச்சங்காயளவு மாவை எடுத்து உள்ளங்கையில்வைத்து உருட்டி முந்திய 313 வது கொழுக்கட்டைக்குப் பிசைந்தமாவை அரிசிமாவில் ஒத்திக் கிண்ணமாக்கிக்கொண்டதுபோல கிண்ணமாக்கி அந்தக் கிண்ணத்தில் தயாராக்கிவைத்திருக்கும் உப்புத்தமா மொத்தையால் எலுமிச்சங்காயளவை வைத்து மடித்து ஓரங்களைச் சுற்றிலும் அழுத்தி முந்திய 313-வது கொழுக்கட்டையை வேகவைத்ததுபோல இதையும் வேகவைத்து எடுத்துபயோகிக்கவேண்டியது

---

## பலவகை ஆமவடைகள்.

இப்பதார்த்தமானது நோன்பு, விருந்து, கலியாணம் முதலிய சுபதினங்களில் செய்யும் ஒருசாதாரணமான பக்ஷணமாயிருக்கின்றது அல்லாமலும் இதை மோர்க்குழம்பு, ரசம் முதலிய இளசமான பதார்த்தங்களில் ஊறவைத்துப் பருப்புக்குப் பதிலாய் உபயோகிப்பதுமுண்டு

---

## 316 ஆமவடை.

**கடலைப்பருப்பு** - கால் (¼) படி, **உளுத்தம் பருப்பு** - கால் (¼) படி, **துவரம் பருப்பு** - கால் (¼) படி — இம்மூன்றையும் ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு,

**உப்பு** - முக்கால் (¾) பலம், **பச்சைமிளகாய்** இரண்டு (2) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஊறின பருப்புகளுடன் போட்டுப் பின்பு அவைகளை ஓர் உரலில் போட்டு அதிகசன்னமாகாமல் ஒன்றிரண்டாய் அரைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

**மிளகு** - கால் (¼) பலம், **சீரகம்** - கால் (¼) பலம், **மஞ்சள்பொடி** - அரைக்கால் (⅛) பலம் — இம்மூன்றையும் அரைத்துவைத்திருக்கும்

பருப்புமொத்தையுடன் போட்டுக் கலந்து பிசைந்து எலுமிச்சங்காய் அளவு உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்லெண்ணெய் - இருபத்தைந்து (25) பலம் — இதை ஓர் இருப்பு வாணலியிலிட்டு அடுப்பிலேவைத்துக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்து நுரை அடங்கினவுடனே மேலே உருட்டி வைத்திருக்கும் உருண்டைகளில் ஒவ்வொன்றை வாழையிலை அல்லது ஈரத்துணியின்மேல்வைத்து உள்ளங்கையகலம் வட்டமாய்த் தட்டிக் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயிற் போடவேண்டியது. பின்பு இவ்விதமாகவே ஏழு அல்லது எட்டு உருண்டைகளைத் தட்டி ஒரேகாலத்தில் வாணலியிற் போட்டு அது கொஞ்சம் சிவக்கும்படி வெந்தபின் அதை எடுத்துவிடவேண்டியது. ஆனால் இதற்குமத்தியில் ஒருதடவை வாணலியிலிருக்கும் ஆமவடைகளைத் திருப்பியும் கொடுக்கவேண்டியது. இப்படியே எல்லா உருண்டைகளையும் தட்டி எண்ணெயிலே வேகவைத்து எடுக்கவேண்டியது.

---

## 317. மற்றொருவித ஆமவடை.

துவரம் பருப்பு அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, கடலைப்பருப்பு கால் ($\frac{1}{4}$) படி, உளுத்தம் பருப்பு அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி — இம்மூன்று பருப்புகளையும் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உரலிற்போடவேண்டியது. பின்பு,

உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், பச்சை மிளகாய் ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், தேங்காய்த் துருவல் - இரண்டு (2) பலம், காயம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ, மஞ்சள் பொடி அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இந்தப் பதார்த்தங்களை உரலிலிருக்கும் பருப்புகளுடன் போட்டு ஒன்றிரண்டாய் அரைத்து 316-வது ஆமவடையைப்போல இதையும் செய்யவேண்டியது.

---

## 318. பயற்றம்பருப்புச் சேர்ந்த ஆமவடை.

கடலைப்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, உளுத்தம்பருப்பு மூன்றுவீசம் ($\frac{3}{16}$) படி, துவரம் பருப்பு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, பயற்றம் பருப்பு - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி — இந்நான்கு பருப்புகளையும் ஜலத்தில் ஊறவைத்து அது நன்றாய் ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உரலிற்போட்டு உடனே,

உப்பு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம், பச்சை மிளகாய் இரண்டு (2) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், மஞ்சள் பொடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், காயம்-வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ. எ — இப்பதார்த்தங்களையும் உரலி

விருக்கும் பருப்புகளுடன் போட்டு அரைத்து 316-வது ஆம வடையைச்செய்ததுபோலவே இதையும் செய்து உபயோகிக்க வேண்டியது

---

## 319. முந்திரிப்பருப்பு ஆமவடை.

**பால்** - அரைப் (½) படி.—இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு வைத்துக் கொண்டு,

**முந்திரிப்பருப்பு** - பன்னிரண்டு (12) பலம், இதன் மேற்றோலைப்போக்கிப் பருப்பைப் பாத்திரத்திலிருக்கும் பாலிற்போட்டு ஒருமணி நேரம் வரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு முந்திய ஆமவடைகளுக்குப் பருப்பை அரைத்ததுபோல அரைத்துக்கொண்டு,

**நெய்** - பதினெட்டு (18) பலம்.—இதை ஒரு வாணலியிலிட்டு அடுப்பிலேவைத்துக் காய்ச்சி நெய்காய்ந்தபின் அரைத்துவைத்திருக்கும் முந்திரிப்பருப்பு மொத்தையை எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக்கி 316 வது ஆமவடையைச் செய்ததுபோற் செய்து எடுத்துவைத்துக்கொண்டு,

**சீனிச்சர்க்கரை** ஆறு (6) பலம், **ஏலரிசிப்பொடி** - அரைப் (½) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க் கலந்து வைத்துக்கொண்டு, ஆமவடையை வாணலியிலிருந்து எடுத்தவுடனே இந்தச்சர்க்கரையை அதன்மேல் தூவவேண்டியது. ஆமவடை அதிக சூடாயிருக்கையில் அதைத்தூவுவதனால் சர்க்கரை தானாகவே பாகாய்விடும்.

சாதாரணமாய் வாதுமைப்பருப்பு, முந்திரிப்பருப்பு, சாரப்பருப்பு முதலிய பருப்புதினுசுகளைக்கொண்டு செய்யும் பக்ஷணங்களுக்கு மதுர ரஸமே உத்தமமானது. அதை அனுசரித்தே இவ்வாமவடையானது செய்யப்பட்டிருக்கின்றது. இதில் உப்பு, காரம் முதலியவைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளப் பிரியமுள்ளவர்கள் இப்பருப்பைப் பாலில் ஊறப்போடாமலும் சர்க்கரையைச் சேர்க்காமலும் உப்பு காரம் முதலியவைகளைச்சேர்த்து மற்ற ஆமவடைகளைப்போலவே இதையும் செய்துகொள்ளலாம்.

---

## 320. மக்காச்சோள ஆமவடை.

**மக்காச்சோளம்** - அரைப் (½) படி, **கடலைப்பருப்பு** - கால் (¼) படி.—இந்த இரண்டு பதார்த்தங்களையும் ஜலத்தில் ஒருமணிநேரம் வரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு வடியவைக்கவேண்டியது.

**உப்பு** - ஒன்றேகால் (1¼) பலம், **முந்திரிப்பருப்பு** - மூன்று (3) பலம், **பச்சை மிளகாய்** - இரண்டு (2) பலம், **பச்சைக்கொத்துமல்லி** - ஒரு (1) பலம், **இஞ்சி** - கால் (¼) பலம், **தேங்காய்த்துரு**

**வல்** - ஐந்து (5) பலம், **காயம்** ($\frac{1}{16}$) ரூ எ — இவ்வேழுபதார்த்தங்களையும் வடியவைத்திருக்கும் சோளம் கடலைப்பருப்பு இவைகளுடன் கலந்து உரலிற்போட்டரைத்து அதனுடன்,

**எலுமிச்சம்பழம்** - நான்கு (4) — இதைச் செம்மையாய்க் கசக்கி நறுக்கி ரஸத்தை அரைபட்டுக்கொண்டிருக்கும் பருப்பில் பிழிந்து பின்னும் நான்கு சுற்று அரைத்து அந்த மொத்தத்தை 316-வது ஆமவடையைத் தட்டிச் செய்ததுபோற் செய்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

ஆமவடைகளில் வெங்காயத்தைச் சேர்த்துக் கொள்ளப் பிரியமுள்ளவர்கள் நான்கு அல்லது ஐந்து பலம் வெங்காயத்தின் மேற்றோலைப்போக்கிப் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கி ஆமவடைப் பருப்புக்கிற் சேரும் பச்சைமிளகாய் கொத்துமல்லியுடன் சேர்த்து அரைத்து உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்வாறு வெங்காயத்தைச் சேர்த்த ஆமவடைக்கு மஸாலவடை என்று பெயர்.

## பலவகை வடைகளும் சுகியனும்.

இப்பக்ஷணங்களைச் சாதாரணமாய் நாம் இந்துக்களில் திவசம் முதலிய பிதுருதினங்களிற் செய்வது வழக்கமாயிருக்கின்றது. அல்லாமலும் இதைச் செய்வதற்கு உபயோகப்படும் வஸ்துக்களில் முக்கியமான உளுந்தானது சரீரத்திற்குப் பலத்தைக்கொடுக்குந்தன்மையையுடையதாகையால் சிலர் சாதாரணதினங்களிலும் செய்வதுண்டு. ஆனால் சுபதினங்களில் மட்டும் செய்வதில்லை.

## 321. வெண்ணெய்சோந்த வடை.

**உளுத்தம்பருப்பு** - அரைப் (½) படி — இதை ஜலத்தில் ஊறவைத்து இரண்டு மணிநேரம் வரையில் ஊறினபின் செம்மையாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துப் பின்பு பருப்பைக் கல்லுரலிற் போட்டு உடனே,

**உப்பு** - முக்கால் (¾) பலம் — இதையும் ஊறியிருக்கும் பருப்புடன் போட்டுச் செம்மையாய் வெண்ணெய்போல் அரைத்து ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

**தோலெடுத்த இஞ்சி** - அரைப் (½) பலம், **காம்பைக்கிள்ளின பச்சைமிளகாய்** - ஒன்றரைப் (1½) பலம், **வேரைக்கிள்ளின கொத்துமல்லி** - அரைப் (½) பலம், **காயம்** - வீசப் ($\frac{1}{16}$) பலம் — இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும் அம்மி அல்லது கல்லுரலிற்போட்டு அரைத்து அந்த மொத்தத்தை அரைத்துவைத்திருக்கும் உளுத்தம்பருப்பு மொத்தத்திற் செம்மையாய்ப் பிழிந்து சக்கையை எறிந்துவிடவேண்டியது. அதன்பின்,

**வெண்ணெய்** - மூன்று (3) பலம் — இதையும் அந்த மொத்தையிற் போட்டுக் கலந்து பிசைந்து அதில், எலுமிச்சங்காயளவை எடுத்து உள்ளங்கை அல்லது வாழையிலைத்துண்டிற்குக் கொஞ்சம் ஜலத்தைப் தடவி அதன்பேரில் வைத்து மெலிதாயும் வட்டமாயும் தட்டி நடுவில் ஓர் துவாரத்தைச் செய்து அதை எடுத்து 316-வது ஆமவடையைப்போல் நெய் அல்லது எண்ணெயில் வேகவிட்டு எடுக்கவேண்டியது. இவ்விதமாகவே அரைத்து வைத்திருக்கும் மொத்தை முழுமையையும் செய்ய வேண்டியது.

---

## 322. பருப்புகளும் கோதுமைமாவும் கலந்த வடை.

**கடலைப்பருப்பு** - கால ($\frac{1}{4}$) படி, **பயற்றம்பருப்பு** - கால ($\frac{1}{4}$) படி — இவ்விரண்டையும் மூன்றுபலம் நெய்யிற் தனித்தனியே வறுத்துக்கொண்டு பின்பு ஒன்றாய்க் கலந்து ஜலத்தில் ஊறவைக்கவேண்டியது. இப்படி ஒரு மணிநேரம் வரையில் ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**கோதுமைமா** - ஆறு (6) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் ஜலம்விட்டு இறுகலாயப்பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**உப்பு** - ஒரு (1) பலம், **பச்சைமிளகாய்** - இரண்டு (2) பலம், **கொத்துமல்லி** - இரண்டு (2) பலம், **இஞ்சி** - ஒரு (1) பலம், **காயம்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம் — இவைகளைந்து பதார்த்தங்களையும் ஊறவைத்திருக்கும் பருப்புடன் கலந்து, அவைகளைக் கலுவத்திற்போட்டு அதிக ஜலம்விடாமல் வெண்ணெயைப்போலரைத்து மொத்தையாக்கி வைத்துக்கொண்டு,

**எலுமிச்சம்பழம்** - மூன்று (3) — இதன் ரஸத்தை அந்தப் பருப்புமொத்தையிற் பிழிந்து பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு மேலே பிசைந்துவைத்திருக்கும் கோதுமை மாவைக் கொஞ்சம் ஜலம் தெளித்துக்கொண்டு ஓட்டிப் பிசைந்து கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைத் தடவி ஒரு நாழிகைவரையில் வைத்திருந்தால் அது கொஞ்சம் மிருதுவாயும் பதமாயுமிருக்கும். பின்பு இதில் ஓர் எலுமிச்சங்காயளவை எடுத்து இடது கையின் உள்ளங்கையில் வைத்துக் கொஞ்சம் தட்டிக் கிண்ணம்போலாக்கி மேலே அரைத்து வைத்திருக்கும் பருப்பு மொத்தையின் ஒரு எலுமிச்சங்காயளவைக் கிண்ணமாக்கிய கோதுமைமாவில் வைத்து அந்த மாவைக்கொண்டே பருப்பு உருண்டையை மூடி உருட்டி மெதுவாய்த் தட்டித் துவாரம் செய்யாமல் நெய் அல்லது எண்ணெயில் முந்திய வடையைப்

போல வேகவைததுககொளளவேணடியது. இவவிதமாகவே மீதியிருககும கோதுமை மாவையும, பருபபுமொததையையும செயயவேணடியது

இதில வெஙகாயம சோததுககொளளப பிரியமிருநதால இரணடு பலம வெஙகாயததினை மேறசொலலபபோககிவிடடுப பருபபு, மிள காய, கொததுமலலி முதலியவைகளை அரைககுஙகாலததில அதையும சோதது அரைததுககொளளலாம

## 323 தயிா வடை.

கடடுததயிா - ஒனபது (9) பலம — தடிபபும வெணமையுமான ஓா வெளளைசசவுககததினை நானகு மூலைகளையும கடடிப பைபோ லாககி ஓா முளையில தொஙகவிடடு அதில இரணடுபடி தயி ரைககொடடி ஒரு நாளெலலாம தொஙகவிடடிருநதால அதன ஜலமெலலாம வடிநதுபோய இறுகலாயவிடும அதறகே கட டுததயிா எனறு பெயா அதில மேற சொலலிய நிறையை ஓா ஈயமபூசின தாமபாளததிற போடடு வைததுககொளளவேண டியது பினபு,

கோதுமை ரோய (ரவை) ஆறு (6) பலம, பொடிசெயத உபபு - முககால ($\frac{3}{4}$) பலம, கோததுமலலி - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, பசசைமிளகாய - ஒரு (1) பலம, இஞசி - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம — இநதபபதாாத தஙகளில கொததுமலலி, பசசைமிளகாய, இஞசி இவைகளைச சிறுசிறு துணடுகளாக நறுககி அதையும உபபு ரவை இவைக ளையும தாமபாளததிலிருககும கடடுத தயிரில போடடுச செம மையாயக கலநது ஒடடிப பிசைநது முநதியவடையைத தடடி யதுபோல தடடி நெயயில வேகவைதது எடுததுககொளள வேணடியது

இது தயிா சமபநதபபடட பதாாததமாகையால கொஞசம சூடா யிருககையிலேயே புசிககவேணடியது இவவடையில சோநதிருககும ரவைககுபபதிலாகக கோதுமைமாவையும சோததுககொளளலாம

## 324 அரிசி உளுததம்பருபபு கட்டுததயிா வெணணெய இவைகளசோநத வடை.

உளுததம்பருபபு - கால ($\frac{1}{4}$) படி — இதை இரணடுமணி நேரம ஜலததில ஊரவைததிருநது பினபு அநத ஜலததை வடிதது பருபபைக கலலுரலிறபோட வேணடியது

அரிசி - அரைககால ($\frac{1}{8}$) படி — இதை வேறொரு பாததிரததில ஊற வைககவேணடியது

உபபு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம — இதை உரலிலிருககும பருபபுடன போட டுச செமமையாய அரைதது வைததுககொளளவேணடியது.

மிளகு - காலேயரைககால ($\frac{3}{8}$) பலம், சீரகம் - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம், தோலெடுத்துத்துருவின இஞ்சி - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், கட்டித்தயிர்* - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம், வெண்ணெய - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம், பொடிப்பொடியாய நறுக்கின பசசைமிளகாய-அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம — இவைகளை அரைததுவைததிருககும உளுநதமபருபபு மொத தையிற போடடு நன்றாயபபிசைநது வைததுககொளளவேண டியது பினபு மேலே ஊறவைததிருககும அரிசியின ஜலததை வடிதது அரிசியை உரலில போடடு வெணணெயபோலவரை தது அதில கொஞசம ஜலததை விடடுத தோசைமாவைப போல அததனை இளககமாயக கரைதது, பினபு அரைததுவை ததிருககும பருபபு மொததையில எலுமிசசஙகாயளவு எடு தது உருடடிக கரைதது வைததிருககும அரிசிமாவில தோய ததெடுதது நெய அலலது எணணெயில போடடு வேகவை தது எடுததுககொளளவேணடியது இவவிதமாகவே மீதியி ருககும பருபபு மொததையையும கரைதது வைததிருககும அரிசிமாவிற தோயததெடுதது வேகவைககவேணடியது

---

## 325. நுரை வடை.

நல்ல ஜலம் - இரணடேகால ($2\frac{1}{4}$) படி — இதை ஒரு தவலையிலவிடடு அடுபபினமேலிலவைததுக காயசசி,

உளுந்தம் பருப்பு - முககால ($\frac{3}{4}$) படி — இதைக கொதிததுககொணடி ருககும ஜலததிறபோடடு ஒருகொதி கணடவுடனே அடுபபை விடடிறககவேணடியது இதை அரைமணிநேரமவரையில அபபடியே வைததிருநது பினபு ஜலததை வடிததுவிடவேண டியது

உப்பு - முககால ($\frac{3}{4}$) பலம், பசசை மிளகாய - மூனறு (3) பலம், கொதது மல்லி - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம், தேஙகாயததுருவல் - மூனறு (3) பலம், காயம் - அரைககால ($\frac{1}{8}$) ரூ எ, மிளகாய - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம். — இநதபபதாாததஙகளை வேகவைதது வைததிருககும பருபபுடன போடடு வெணணெயபோல நன்றாய அரைதது எடுததுககொளளவேணடியது. பினபு,

அரிசிமா - மூனறுவீசம ($\frac{3}{16}$) படி — இதை அரைதத பருபபுமொததை யிற கலநது பிசைநது கொஞசஙகொஞசமாய எடுதது வடை களாக தடடி நெய அலலது எணணெயில வேகவைததெடுகக வேணடியது மொததையை வடையாகததடடுமபோது கொஞ சம இளககமாயிருநதால அதை இறுகலாககுவதறகுப போது

---

* இதன விவரததை 329-வது பககததில 323-வது தயிர வடையால அறிநது கொளளவும்.

மான அரிசிமாவை அதிறகலநது பிசைநதுகொள்ளலாம. வடையானது மெதுவாய இருககவேணடுமானல,

வெண்ணெய் - மூனறு (3) பலம — இதை அரிசிமாககலநத பருபபு மொத்தையுடன கலநது பிசைநது தடடவேணடியது. அபப டித் தடடும வடையானது அதிக கனமாயிருககககூடாது.

---

## 326. நெயபபூரி வடை.

உளுத்தம் பருபபு - கால (¼) படி —இதை இரணடு அலலது மூனறுமணி நேரம ஊறவைத்திருநது பினபு செமமையாயககளைநது கறுப புததோலிலலாமற செயது அதைக கலலுரலிற போடடு அரைதது ஒரு இரவெலலாம வைததிருநது மறுநாள,

சீனிச்சாககரை - பதினெடடு (18) பலம.—இதை ஒரு பாததிரததிற போடடு வைததுககொணடு,

பால் - அரைககால ($\frac{1}{8}$) படி.—இதைச சாககரையிறகொடடிக கரைதது அடுபபினமேலவைதது 127 - வது பககததிற சொலலியபடி இளமபாகினபதம ஆகுமவரையில கொதிககசசெயது பாததி ரததை அடுபபைவிடடிறககி வைததுககொளளவேணடியது.

கறகண்டுப் பொடி - இரணடு (2) பலம, ஏலரிசிப பொடி - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, அரிசிமா - அரைககால ($\frac{1}{8}$) படி, வெண்ணெய - ஒரு (1) பலம — இநத நானகுபதாரததஙகளில கறகணடுபபொடி, ஏலரிசிபபொடி, இவவிரணடையும ஒனறாயககலநது மறறொரு சிறியபாததிரததில வைததுககொணடு மறற இரணடு பதார ததஙகளாகிய அரிசிமா வெணணெய இவவிரணடையும அரை ததுவைததிருககும உளுததமபருபபு மொததையிற கலநது பிசைநது மெலலியதாய வடைகள தடடி நெயயில வேகவைத துத தயாராகவைததிருககும பாகிறபோடடு எடுதது ஏலரி சிபபொடிசலநத கறகணடுபபொடியை ஒவவொனறினமேரி லும கொஞசஙகொஞசமாயததூவி வைததுககொணடு பினபு உபயோகிததுககொளளவேணடியது

---

## 327. அமிர்த வடை.

இநதவடையானது 326 - வது நெயபபூரி வடையைபபோலவே செயயவேணடியது ஆனல அரிசிமாவைமடடும சேரககககூடாது.

---

## 328. அரிசிமா வடை.

நல்ல ஜலம் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை ஒரு பாததிரததிலவிடடு அடுப பினமேலவைததுக காயச்சி,

**உப்பு** - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகு** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், **சீரகம்** - அரைககால ($\frac{1}{8}$) பலம், **தேங்காயத் துருவல** - ஆறு (6) பலம் —இந்த நானகு பதாாததஙகளையும கொதிததுககொண்டிருககும ஜலததிறபோட வேணடியது

**அரிசிமா** - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி —இதை உப்பு முதலியவைகளை போடட ஜலததிற போடடுச செமமையாயக கிளறிககொடுததுக கொஞ சநேரததிறகுபபின அடுபபைவிடடிறககி ஒரு தாமபாளததிற கிளறி ஆறறிக கைககுக கொஞசம எணணெயைத தடவிக கொணடு செமமையாயப பிசைநது நெல்லிககாயளவாக உருணடைகளாகததட்டி நெய அலலது எணணெயில வேக வைதது உபயோகிததுககொளள வேணடியது

## 329. தேஙகாயப பூரண சுகியன.

**தேங்காயத்துருவல்** - பனனிரணடு (12) பலம் —இதை ஒரு வாணலியிற போடடுப பககுவமாய வறுததுககொணடு,

**வெல்லம்** - ஒனபது (9) பலம் —இதைப பொடியாககி, வறுதது வைத திருககும தேஙகாயுடன சேரதது வறுககவேணடியது அபபடி வறுககையில தேஙகாயும வெலலமும ஒனறாய்ச சேரநது மொததையாகிற சமயததில அடுபபை விடடிறககிககொணடு

**ஏலரிசிப்பொடி** - கால ($\frac{1}{4}$) பலம் —இதை வறுதது வைததிருககும தேங காய வெலலம கலநத மொததையிற (பூரணததில) போட டுச் செமமையாயக கலநது பிசைநது நெலலிககாயளவாக உரு ணடைகள செயது வைததுககொளள வேணடியது பினபு,

**நல்லஜலம்** - கால ($\frac{1}{4}$) படி, சன்னமாய அரைதத அரிசிமா - மூனறு வீசம ($1\frac{3}{16}$) படி, உளுததமா - வீசம ($\frac{1}{16}$) படி —இமமூனறை யும ஓர பாததிரததிற போடடுத தோசைமாவைபபோற கரை தது மேலே யெழுதியிருககும பூரண உருணடைகளில ஒனறை அநத மாவில தோயததெடுதது நெய அலலது எண ணெயில வேகவைகக வேணடியது. இதைபபோலவே மீதியி ருககும மாவையும உருணடைகளையும வேகவைகக வேணடி யது

## 330. பயற்றமபருப்புப பூரண சுகியன.

**பயற்றம்பருப்பு** - கால ($\frac{1}{4}$) படி, **கோதுமை** **நொய** (ரவை) - அரைககால ($\frac{1}{8}$) படி —இவவிரணடையும தனிததனியே சொஞசம சிவபபா குமபடி வறுததுககொணடு,

**நல்ல ஜலம்** - முககால ($\frac{3}{4}$) படி —இதை ஒரு தவலையில விடடு அடுப பினமேல்வைததுக காயசசி ஜலம கொதிககத தொடஙகின

வுடனே வறுத்து வைத்திருக்கும் ரவையையும் பருப்பையும் அதிற் கொட்டி அது வெந்து மொத்தையானவுடனே அடுப்பை விட்டிறக்கி மற்றொரு பாத்திரத்தில் இன்றி யெடுத்துக் கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரை (1½) பலம், சர்க்கரை - ஆறு (6) பலம், ஏலரிசிப் பொடி - அரைக்கால் (⅛) பலம் — இம்மூன்றையும் கிளறிவைத்திருக்கும் ரவை பருப்பு இவைகளுடன் போட்டுப் பிசைந்து பூர்ணமாக்கிக்கொண்டு எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

ஜலம் - கால் (¼) படி, அரிசிமா - மூன்றுவீசம் ($\frac{3}{16}$) படி —இவ்விரண்டையும் ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டுத் தோசைமாவுக்குக் கரைப்பதுபோல மாவைக் கரைத்து உருட்டி வைத்திருக்கும் உருண்டைகளில் ஒன்றை எடுத்து அந்த மாவில் தோய்த்து நெய் அல்லது எண்ணெயில் வேகவைக்கவேண்டியது இவ்வாறே மீதியிருக்கும் மாவையும் உருண்டைகளையும் செய்யவேண்டியது

---

## பலவகைப் பூரி, அப்பம், அதிரஸம் முதலியவைகள்.

இவைகளில் பூரி, அதிரஸம், அப்பம் இவைகளைச் சுபதினங்களிலும் பிதுருதினங்களிலும், அப்பம் பிதுருதினங்களில் மாத்திரமும் செய்யத் தகுந்தவைகளாக இருக்கின்றன அல்லாமலும் வெல்லச் சீடையானது கோகுலாஷ்டமியன்றும் அரோகசபரிகாரத்தின் பொருட்டு மற்ற காலங்களிலும் செய்வதுண்டு

---

## 331. ஸாதா பூரி

கோதுமைநொய் அரைப் (½) படி, நெய் ஒரு (1) பலம், உப்பு - கால் (¼) பலம் —இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒன்றுய்ச் சேர்த்து ஒரு பாத்திரத்திற்போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலம் அல்லது பாலை விட்டு அப்பளமாவைப்போல அத்திக்க இறுகலாய் ஒட்டிப் பிசைந்து கொஞ்சம் நெய்யைத்தடவிக்கொண்டு நன்றாய் இடித்துப் பதனாக்கி அதை எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக்கி வைத்துக்கொண்டு அப்பளத்தைச் செய்கிறதுபோல சிறிய அப்பளங்களாகச்செய்து கொஞ்சம் சிவக்கும்படி நெய்யிற் பொரிக்கவேண்டியது ஆனால் இதை அப்பளமாகச்செய்கையில் அடிக்கடி ஒத்திக்கொள்ளுவதற்கு உபயோகிக்கும் மாவானது கோதுமைமாவாய் இருக்கவேண்டும்

இப்பூரியில சமபந்தபபடும கோதுமைநொயககுப பதிலாக நொய யெடுககாத மாவை அதாவது முழுககோதுமையைச சனனமாய மாவாககியும உபயோகிககலாம இபபூரியைப பொரிககையில அதே காயநத நெயயை ஒரு கரணடியாலெடுததுப பொரிபபடும பூரியின பேரிலுமவிட அது பூரிததுக கொபபுளததைபபோலாகும

---

## 332. ஸ்ரீகண்டம்.

இது பூரியைபபோன்ற சாககரைசேராத ரவைபக்ஷணஙகளுககு அனுபானமாக உபயோகபபடுததபபடுகிறது.

**கட்டுத் தயிர்** - அரை (½) வீசை —நலலபாலை ஏடுகடடாமற காயசசித தயிராககி அததயிரை ஓா அடாதியான துணியிறகொட்டி அத் துணியின நானகுமூலைகளையும ஒனறுயசசோததுக கட்டித தொஙகவிடடு ஜலமெலலாம வடிநது இறுகலாகசசெயது மறு நாடகாலையில மேறசொனன நிறைபபடி நிறுதது வைததுக கொணடு,

**சீனிச்சர்க்கரை** - அரை (½) வீசை —இதையும மேறசொலலிய கட்டுத தயிரையும ஓா களிமபோராத தாமபாளததிறபோடடு நனறுயக கலநதுகொடுதது பினபு ஓா குணடான அலலது போகணியின வாயை ஓா அடாததியான துணியினறாடடி அதனமேல சாக கரை கலநத கடடுததயிரைபபோடடு சுறறிசசுறறித தேயககப அபபோகணியிற கடடுததயிரானது விழுநது மறறக கசணடு கள அததுணியின மேறபககததில நிறகும அததருணததில அதையும போகணியின துணியையும எடுததுவிடடுப பினபு,

**குங்குமப்பூ** - கால (¼) ரூ எ , **ஏலரிசி** - கால (¼) ரூ எ , **பசைக் காபபூ ரம்** - வீசம (1/16) ரூ எ —இவைகளிற குஙகுமபபூவைக கொஞ சம பாலில நனறுயககரைததும ஏலரிசி, பசைககாபபூரம இவவிரணடையும நனறுயபபொடிததும போகணியிலிருககும வடிகட்டின கடடுததயிரிறபோடடு நனறுயக கலநதுகொ டுதது உபயோகிககவேணடியது இதறகே ஸ்ரீகணடமெனறு பெயா.

---

## 333. சாககரைப் பூரி.

**வெண்மையான ரவை** - ஆறு (6) பலம —இதை ஓா தட்டததிற போட டுககொணடு ஜலம அலலது பாலைவிட்டு இறுகலாயபபிசைநது ஒருநாழிகை வரையில ஊறவைததிருநது பினபு ஓா கலலுர லிற போடடவேணடியது

**வெண்ணெய்** - நானகு (4) பலம —இதைக கலலுரலிறகுச சமீபததில வைததுககொணடிருநது உரலிலிருககும மா அலலது நொய

யை அரைக்கவேண்டியது. அப்படி அரைக்கையில் சமீபத்தில் வைத்துக்கொண்டிருக்கும் வெண்ணெயைக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் அடிக்கடி உரலிற் போட்டுக்கொண்டு வெண்ணெய் முடிகிறவரையில் அரைத்து அந்தமாவை விரல்களினால் தொடுகையில் பஞ்சுபோலிருக்கும்பதத்தைப் பார்த்துக்கொண்டு அதை உரலைவிட்டு எடுக்கவேண்டியது. பின்பு அரைத்த மொத்தையில் ஓர் எலுமிச்சங்காயளவை இலையில் உருட்டி வைத்துக்கொண்டு உள்ளங்கையளவு அல்லது கொஞ்சம் அதிக அகலமான வட்டமுடையதாயும் சமமாயும் தட்டிக் கொஞ்சம் சிவக்கும்படி நெய்யில் பொரிக்கவேண்டியது. பின்பு அதை ஜலவிக்கரண்டியினால் எடுத்து இப்பால் வைத்துக்கொண்டு, உடனே

**சீனிச்சாக்கரை** - ஆறு (6) பலம், **ஏலரிசிப்பொடி** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **பச்சைக் கற்பூரம்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) ரூ எ —இம்மூன்றையும் ஒன்றாய்க் கலந்து செம்மையாய்ப் பொடிசெய்து ஓர் தட்டத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு, மேற்சொன்னபடி பொரிக்கும் பூரிகளை வாணலியைவிட்டு எடுத்தவுடனே அதன் இரண்டு பக்கங்களையும் பொடிசெய்து வைத்திருக்கும் சாக்கரையில் ஒத்தி இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்விதமாகவே மீதிமாவையும் பூரியாக்கிச் சாக்கரையில் ஒத்திவைத்துக் கொண்டு உபயோகிக்கவேண்டியது.

---

## 334. அப்பம்

**நல்ல ஜலம்** - ஒரு (1) படி —இதை ஒரு பாத்திரத்தில்விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி ஜலம் காய்ந்தவுடனே,

**கோதுமை நொய்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி —இதைக் காய்ந்தஜலத்திற் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது. பின்பு நொய் முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

**உப்பு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், **வெல்லம்** - நாற்பது (40) பலம் —இவ்விரண்டையும் வெந்திருக்கும் நொய்யுடன்போட்டு நன்றாய் மசித்து,

**கோதுமைமா** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி —இதையும் வெந்திருக்கும் வெல்லங்கலந்த நொய்யுடன் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி அதை ஓர் தாம்பாளத்திற் கிளறிக்கொண்டு எல்லாவற்றையும் நன்றாய் ஒட்டிப்பிசைந்து எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக்கி, அவ்வுருண்டைகளை ஓர் வாழையிலைத்துண்டிற்கு நெய் அல்லது ஜலத்தைத்தடவி அதன்பேரில் வைத்து உள்ளங்கையகலம் வட்டமாய்த்தட்டி நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பக

குவமாய் வேகவைக்கவேண்டியது இவ்விதமாகவே அரிசி மாவைக்கொண்டும் அப்பம் செய்வதுண்டு

மேற்சொல்லிய அப்பத்தைப்போலவே (பூசினி) பறங்கிப்பழம், பலாப்பழம், வெள்ளரிப்பழம் இவைகளைக்கொண்டும் அப்பம் செய்வதுண்டு இவைகளில் ஏதாவதொன்றைக்கொண்டு அப்பம் செய்ய வேண்டுமானால் முதலில் சொல்லியிருக்கும் கோதுமை நொய்க்குப்பதிலாய் இப்பழங்களில் ஏதாவதொன்றைப் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கி வேகவைத்து அது முக்கால்பாகம் வெந்தபின் மேற்சொல்லிய அப்பத்திற்குப் போட்ட அளவான உப்பு வெல்லம் இவைகளையும் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து, மசித்து அடுப்பைவிட்டிறக்கிப் பின்பு அரைப்படி கோதுமைமாவையும் அத்துடன் போட்டுக் கலந்து ஒட்டப்பிசைந்து மேற்சொல்லிய அப்பத்தைப்போலவே இதையும் செய்யவேண்டியது

## 335 அதிரஸம்.

அரிசி - அரைப் (½) படி —இதை ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறியபின் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உலர்த்தி இடித்து மாவாக்கித் தெள்ளி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - அரைப் (½) படி —இதை ஒரு பாத்திரத்தில்விட்டு அடுப்பில்வைத்துக் காய்ச்சி ஜலங்காய்ந்து சதங்கைக்கொதி கண்டவுடனே,

வெல்லம் - இருபது (20) பலம் — இதைக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டுப் பாகாக்கி * இடித்துவைத்திருக்கும் மாவை அதிற் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பை விட்டிறக்கித் தாம்பாளத்திற் கிளறிக்கொண்டு ஆறுவி,

ஏலரிசிப்பொடி - அரைக்கால் (⅛) பலம், வருத்தக்கசகசா - ஒன்றரைப் (1½) பலம் —இவ்விரண்டையும் தாம்பாளத்தில் ஆறவைத்திருக்கும் அதிரஸமாவுடன் போட்டு நன்றாய்ப் பிசைந்து வைத்துக் கொண்டு,

நெய் - இருபது (20) பலம் —இதை ஒரு வாணலியில் விட்டு அடுப்பின் பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே ஓர் வாழையிலைத்துண்டிற்குக் கொஞ்சம் நெய்யைத் தடவி, மேலே பிசைந்துவைத்திருக்கும் மாவையில் எலுமிச்சங்காயளவை உருட்டி இலையில்வைத்து உள்ளங்கையகலம் வட்டமாய்த் தட்டிக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யிற் போட்டு வேகவைத்தெடுக்கவேண்டி

* கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் வெல்லத்தைப் போட்டபின் அது கரைந்து சதங்கைக்கொதியாகக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கையில் அதில் ஒரு சொட்டைத் தண்ணீரில் விட்டு அதைக் கையில் எடுத்துருட்டினால் மெழுகுபோல உருளும் பதம் பார்த்துக்கொண்டு அதில் மாவைக் கொட்டவேண்டியது.

யது இப்படியே மீதிமாவையும் தட்டி வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவேண்டியது மாவைப்பிசைகையில் மாவானது அதிக இறுகலாயிருந்தால் அதிற் கொஞ்சம் பால் அல்லது தயிரைத் தெளித்தும் பிசைந்து கொள்ளலாம்

---

## 336 அதிரஸம்.

அரிசிமா - அரைப் (½) படி — பழமையும் பருமனுமான அரிசியை இரண்டுநாள் ஊறவைத்திருந்து பின்பு நீரை வடித்துவிட்டுத் துணியின்மேற் பரப்பி உலர்த்தி உரலிற் போட்டிடித்துத் தெள்ளி மென்மையான அளவின்படி அளந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

சீனிச்சர்க்கரை - இருபது (20) பலம், நெய் - இரண்டரைப் (2½) பலம் — இவ்விரண்டையும் தயாராகி வைத்திருக்கும் மாவிற் சேர்த்துப் பின்பு எல்லாவற்றையும் உரலிற் போட்டு நன்றாய் இடித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - இருபது (20) பலம் — இதை ஓர் வாணலியிலிட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

ஏலரிசிப்பொடி - அரைக்கால் (⅛) பலம் — இதை மேலே இடித்து வைத்திருக்கும் மாவிற் போட்டுப் பிசைந்து அதில் எலுமிச்சங்காயளவை எடுத்து ஓர் வாழையிலைத்துண்டிற்குக் கொஞ்சம் நெய்யைத்தடவி அதன்மேல் வைத்து உள்ளங்கையகலம் வட்டமாய்த்தட்டிக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யிற் போட்டுப் பொரித்து எடுத்தவுடனே,

கசகசா - ஐந்து (5) பலம் — இதை நன்றாய்ப் புடைத்துக் கல் மண் பொட்டு முதலியவைகளில்லாமற் செய்து வாணலியிற் போட்டுப் பக்குவமாய் வறுத்து வைத்துக்கொண்டு அதிரஸத்தை வாணலியிலிருந்து எடுத்தவுடனே இந்தக் கசகசாவில் இரண்டு பக்கத்தையும் ஒத்தி எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது இதேவிதமாய் மீதிமாவையும் தட்டி நெய்யிற் பொரித்துக் கசகசாவில் ஒத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

சிலர் அதிரஸமாவைத் தட்டி வாணலியிற்போட்டுப் பொரிப்பதற்கு முன் கசகசாவில் ஒத்திப் பின்பு பொரிப்பதுமுண்டு அப்படிச் செய்வதனால் அந்த அதிரஸமானது பொரிக்கப்படுகையில் அதன் மேலுள்ள கசகசா நெய்யில் உதிர்ந்து இரண்டு மூன்று அதிரஸங்கள் பொரிப்பதற்குள்ளாக உதிர்ந்த கசகசாவானது காந்திக்கருகலாய் நெய்யைக் கெடுத்துவிடுகின்றது ஆகையால் பொரித்ததற்குப் பின் கசகசாவில் ஒத்தி எடுப்பதே சரியானது.

---

## 337 வெல்லச்சீடை.

**அரிசிமா** - அரைப் (½) படி — அரிசியை ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறியபின் களைந்து ஜலத்தை வடித்துக் கொஞ்சம் நிழலிலுலர்த்தி யிடித்துச் சன்னமாய மாவாக்கி மணல் நிறமாகும்படி வறுத்துக்கொண்டு,

**அரிசி** - வீசம் ($1\frac{1}{16}$) படி, **உளுத்தம்பருப்பு** - வீசம் ($1\frac{1}{16}$) படி —இவ்விரண்டையும் கொஞ்சம் சிவக்கும் வரையில் தனித்தனியே வறுத்துப் பின்பு, ஒன்றாய்க்கலந்து எந்திரத்திற் போட்டரைத்து அந்த மாவை மேலே வறுத்துவைத்திருக்கும் அரிசிமாவுடன் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

**கொப்பரை அல்லது தேங்காயத்துருவல்** - ஐந்து (5) பலம், **தேயத்த எள்ளு** - மூன்று (3) பலம் —இவ்விரண்டையும் தனித்தனியே பக்குவமாய் வறுத்துக்கொண்டு மேலே சித்தப்படுத்தியிருக்கும் வறுத்தமாவிற் கலக்கவேண்டியது

**நல்ல ஜலம்** - அரைப் (½) படி —இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின் பேரில்வைத்துக் காய்ச்சிப் பின்பு,

**வெல்லம்** - பத்து (10) பலம் — இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டுக் கரைத்து அதுவும் கொதிக்கத்தொடங்கிய பின் மேல் சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் மாவை அதிற்கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பை விட்டிறக்கி ஓர் தாம்பாளத்திற் கிளறி எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

**ஏலரிசிப் பொடி** - கால் (¼) பலம் —இதைத் தாம்பாளத்திலிருக்கும் வெல்லங்கலந்த மாவிற்போட்டுப் பிசைந்து நெல்லிக்காயளவு உருண்டைகளாக உருட்டிவைத்துக்கொண்டு,

**நெய்** - இருபது (20) பலம் —இதை ஓர் வாணலியிலவிட்டு அடுப்பின் பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி நெய்காய்ந்தவுடனே உருட்டிவைத்திருக்கும் மாவில் ஓர் தட்டைக்குப் பத்துக்கதிகப்படாமற் போட்டு வேகவைத்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது சுத்தமான நல்லெண்ணெயாய் இருந்தால் அதை நெய்க்குப்பதிலாக உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளலாம்

---

## பலவகைத் தேன்குழல், மனுக்குப்பூ, (கார்லிபேணி) முதலியவைகள்.

இப்பக்ஷணங்கள் சுபாசுபங்களுக்குரிய விசேஷதினங்களிலும், கட்டாயமாய்க் கோகுலாஷ்டமியன்றும் செய்யத்தக்குந்தவைகளா யிருக்கின்றன இவைகளைச் செய்யத்தொடங்குமுன் இவற்றிற்கு வேண்டிய மாவைச் செய்துவைத்துக்கொள்வது அவசியமாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது.

## 338 தேன்குழல் மா.

**உளுத்தம்பருப்பு** - அரைப (½) படி —இதை அரைமணிநேரமவரையில ஜலத்தில ஊறவைத்திருந்து நன்றாயக்களைந்து பொட்டு முதலியவையில்லாமற செய்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு நன்றாய உலாத்தவேண்டியது.

**அரிசி** - முக்கால (¾) படி —இதை ஜலத்திறபோட்டுச செம்மையாயக களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு ஒரு துணியிற பரப்பி நிழலில உலாத்தவேண்டியது. மேறசொன்ன உளுத்தமபருப்பு அரிசி இவவிரண்டும நன்றாய உலாந்தபின தனித்தனியே கொஞ்சம வறுத்து எந்திரத்திற போட்டரைத்து மாவாக்கிக கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இதறகே தேனகுழல மாவென்று பெயா. பின்னால தேனகுழல மாவென்று சொலலுமிடங்களில இதை உபயோகிக்கவேண்டியது.

## 339 மணுகுப்பூ மா.

**பயற்றம்பருப்பு** - கால (¼) படி —இதை ஒருநாழிகை வரையில ஜலத்தில ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தை வடித்து ஈரமில்லாமறசெய்து ஓர் வாணலியிற கொஞ்சங்கொஞ்சமாயப்போட்டு வறுத்தெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**கடலைப்பருப்பு** - கால (¼) படி —இதை ஊறவைக்காமலே வறுத்து எடுத்துக்கொண்டு,

**அரிசி** - முக்கால (¾) படி —இதைச செம்மையாய ஜலத்திற களைந்து வடித்து நிழலில உலாத்தி வாணலியிற கொஞ்சங்கொஞ்சமாயப்போட்டு அரிசி கொஞ்சம சூடேறுமவரையில வறுத்தெடுத்துக்கொண்டு, பினபு மேறசொன்ன இரண்டு பருப்புகளையும இததுடன சேர்த்து எந்திரத்திற போட்டரைத்து மாவாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இப்படிச செய்து வைத்துக்கொள்ளும மாவிறகு மணுகுப்பூமாவென்று பெயா. பின்னால மணுகுப்பூமாவென்று சொலலுமிடங்களில இதை உபயோகிக்கவேண்டியது.

## 340 ஸாதா தேன்குழல்.

**தேன்குழல்மா** - அரைப (½) படி —இதை ஒரு பாத்திரத்திறபோட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**சீரகம்** - கால (¼) பலம், **பொடிசெய்த உப்பு** - அரைப (½) பலம் —இவவிரண்டையும தேனகுழலமாவிற போட்டு,

**ஜலம்** - மூன்றுவீசம ($\frac{3}{16}$) படி —இதை அந்த மாவிறகொட்டி உருண்டையாகுமபடி இறுகலாயப்பிசைந்து 62-வது பக்கத்தில 40

இநத லககததைதயுடைய தேனகுழல உரலில அதனடியிறகாட-டியிருககும த என்னும விலலையைபபோடடு அதில எலுமிச சஙகாயளவுமாவை உருடடிபபோடடு நெய அலலது எணணெயிற பிழிநது கொஞசம சிவககுமபடி வேகவைதது உபயோககவேணடியது இபபடியே மீதிமாவையும செயயவேணடியது

## 341 மற்றொருவித ஸாதா தேனகுழல.

அரிசி - கால ($\frac{1}{4}$) படி, உளுத்தம்பருப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) படி —இவவிரணடையும ஒருநாழிகைவரையில ஜலததில ஊறவைததிருநது பினபு உரலிற போடடரைதது ஓர பாததிரததில எடுதது வைததுக கொளளவேணடியது

உப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, வெண்ணெய - மூனறு (3) பலம — இநதப பதாாததஙகளை அரைததுவைததிருககும மொததையிற கலநது நனறாயப பிசைநது 340 வது தேனகுழலைபபோல தேனகுழல உரலிற போடடுக காயநத நெய அலலது எணணெயிற பிழிநது வேகவைதது உபயோககவேணடியது

## 342. காரஙகலநத தேனகுழல.

உளுத்தம்பருப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) படி —இதை ஜலததில ஒரு இரவெலலாம ஊறவைததிருநது மறுநாள ஜலததை வடிததுப பருபபை உரலிறபோடடு வெணணெயபோலரைதது எடுதது வைததுக கொணடு,

அரிசிமா - நானகு (4) பலம, பொடிசெயத உபபு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம — இவவிரணடையும அரைதத பருபபு மொததையிற கலநது வைததுககொளளவேணடியது

பசசைமிளகாய - ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம, கோத்துமல்லி - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, இஞ்சி - கால ($\frac{1}{4}$) பலம.—இபபதாாததஙகளை உரலிற போடடு அரைதது அநத மொததையை ஓர துணியிற போடடு அதன ரஸததைக கலநதுவைததிருககும மாவிற பிழியவேணடியது

காயம் - இரணடு (2) கு. எ —இதை ஒரு ரூபாயெடை ஜலததில கரைதது மொததையிற கொடடி,

வெண்ணெய் - ஒனறரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம —இதைத தயாராககிவைததிருககும தேனகுழலமாமொததையிற போடடுப பிசைநது தேன

குழல பிழியும துணியில * போடடுக காயநத நெய அலலது எணணெயிற பிழிநது வேகவைநதெடுதது உபயோகிககவேண டியது

---

## 343. ஸாதா மணுகுப்பூ.

**மணுகுபபூமா** ; அரைப ($\frac{1}{2}$) படி — இதை ஒரு பாத்திரததிற போட்டு வைநதுககொணடு,

**பொடிசெயத உப்பு** - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம, **தேயதத எளளு** - ஆறு (6) பலம, **வெண்ணெய்** - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம —இம்மூன்று பதாாததங களையும பாததிரததிலிருககும மாவிற போட்டுக கலநதுகொடு தது அநதமாவை இறுகலாயத தேனகுழல மாவைபபோற பிசையப போதுமான ஜலததைவிட்டுப பிசைநது மொததை யாககி அதிற கொஞசம எடுததுருட்டி 62-வது பக்ஷத்தின 40 இநத லககததையுடைய தேனகுழல உரலில அதனடியிற காட டியிருககும க என்னும வில்லையைபபோட்டு அதில உருட்டிய மாவைபபோட்டுக காயநதிருககும நெய அலலது எணணெ யில தேனகுழலைப பிழிவதுபோற பிழிநது வேகவைதது எடு தது வைததுககொளளவேணடியது இவவிதமாகவே மீதியி ருககும மாவையும செயயவேணடியது

---

## 344 தேஙகாய மணுகுபபூ.

இதையும 343 வது சாதா மணுகுபபூவைப போலவே செயய வேணடியது ஆனால சாதா மணுகுபபூமாவிற சேரநதிருககும உபபு, எளளு, வெணணெய இவைகளுடன ஆறுபலம தேஙகாயத துருவலை யும சேரததுக கலநது பிசைநது அதைபபோலவே நெய அலலது எணணெயிற பிழியவேணடியது

---

## 345. நுரை மணுகுப்பூ.

**நல்ல ஜலம்** - ஒரு (1) படி —இதை ஒரு பாததிரததில விட்டு அடுபபின் பேரில வைததுக காயச்சி,

---

* பனனிரணடு அஙகுலம சதுரமுளள நூல அடாததியான கெட்டிததுணியின நடுவில ஒரு கோணி ஊசியாற குததித துவாரஞ்செயது அததுவாரததின ஓரததைக கெட்டிததையலாயத தைதது அநதச சவுககததின நானகு பககதது ஓரஙகளையும தைதது வைததுககொளளவேணடியது இவவாறு தைதத துணியில எலுமிசசஙகா யளவு மாவைபபோட்டு அததுணியின நானகு மூலைகளையும ஒன்றாயசசேரததுப பிடித் துக கொணடு துவாரததின வழியாய மாவானது கம்பிபோல விழும்படி மெதுவாயப பிழியவேணடியது

**பயற்றம்பருப்பு** - கால (¼) படி — இதைப் பொட்டு முதலியவைகள் இல்லாமல் சுத்தப்படுத்திக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டுச் செம்மையாய் வேகவைத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொண்டு,

**வறுத்த அரிசி மா** * - கால (¼) படி — இதை வெந்திருக்கும் பயற்றம் பருப்பிற் போடவேண்டியது. பின்பு,

**பொடிசெய்த உப்பு** - அரைப் (½) பலம், **தேய்த்த எள்ளு** - மூன்று (3) பலம் — இவ்விரண்டையும் மாக்கலந்த பருப்புடன் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்து பிசைந்து முந்திய 345 வது மனுகுப் பூவைப் பிழிந்ததுபோல் இதையும் நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பிழிந்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

## 346. லகு மனுகுப்பூ.

**அரிசி** - கால (¼) படி — இதை ஜலத்திற் களைந்து வடியவைத்து ஓர் துணியின்மேற் பரப்பி உலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு,

**வறுத்த பயற்றம்பருப்பு** - † கால (¼) படி — இதை உலர்த்திவைத்திருக்கும் அரிசியுடன் சேர்த்து எந்திரத்திற் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய்ப்போட்டுக் குங்குமம்போல் அரைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

**பொடிசெய்த உப்பு** - அரைப் (½) பலம், **தேய்த்த எள்ளு** - ஆறு (6) பலம், **வெண்ணெய்** - ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் மாவிற்போட்டு மொத்தையாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தை விட்டுப் பிசைந்து முந்திய 345-வது மனுகுப்பூவைப் பிழிந்ததுபோலவே இதையும் பிழியவேண்டியது.

## 347. ஓமப்பொடி.

**கடலைமா** - கால (¼) படி, **அரிசிமா** - அரைக்கால (⅛) படி — இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

**நல்ல ஜலம்** - ஒரு (1) பலம், **உப்பு** - கால (¼) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு பாத்திரத்திற்போட்டு நன்றாய்க்கரைத்துப் பாத்திரத்திலிருக்கும் மாவிற்கொட்டி உடனே,

**ஓமம்** - அரைக்கால (⅛) பலம், இறுகலான நெய் - அரைப் (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் பாத்திரத்திலிருக்கும் மாவிற்போட்டு நன்

* அரிசியைக்களைந்து நிழலில் உலர்த்திக் கொஞ்சம் சூடேறுமளவரையில் வறுத்து எந்திரத்திற் போட்டு அரைத்து மாவாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

† இதை வறுக்கும் விவரத்தை 79-வது பக்கத்தின் 9-வது பாராவில் அறிக.

ருயக்கலந்து இறுகலாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டு நன்றாய்ப்பிசைந்து மொத்தையாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு 62-வது பக்கத்தில் 10 இந்த லக்கத்தையுடைய தேன்குழல் உரலில் அச்சடிப்பதற்கண்ட சன்னமான வில்லையைப் போட்டு அதில் மேலேசித்தப்படுத்தியிருக்கும் மாவுமொத்தையிற் சற்றேறக்குறைய கிச்சிலிக்காயளவு எடுத்துப்போட்டுக் காய்ந்த நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பிழிந்து ஒருநிமிஷத்திற்குப்பின் ஜல்லிக்கரண்டியால் திருப்பிக்கொடுத்துக் கொஞ்சம் சிவக்குமளவரையில் வேகவைத்துப் பின்பு ஜல்லிக்கரண்டியால் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டியது. மீதிமாவையும் இவ்விதமாகவே செய்யவேண்டியது.

---

## 348. முறுக்கு.

**பச்சையரிசி** - ஒரு (1) படி —இதை நன்றாய்க் குத்திப்புடைத்துச் சுத்தப்படுத்தி நன்றாய்க்களைந்து ஜலத்தை வடியவைக்கவேண்டியது. பின்பு, ஜலமெல்லாம் வடிந்தபின் உரலிற்போட்டிடித்து *மாவாக்கிப் புடைத்துக் கப்பியையும் மாவையும் தனித்தனியே வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

**உளுத்தம்பருப்பு** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) † படி, **மீதியிருக்கும் அரிசிக்கப்பி** —இவ்விரண்டையும் தனித்தனியே பக்குவமாய் அதாவது கொஞ்சம் சிவந்து வாசனைவருமளவரையில் வறுத்துப் பின்பு இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து எந்திரத்திற்போட்டுச் சன்னமாய் அரைத்து மாவாக்கி அதை மேலே தயாராக்கி வைத்திருக்கும் அரிசிமாவிற் கலந்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**தேயத்த எள்ளு** - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், **சீரகம்** - காலேஅரைக்கால் ($\frac{3}{8}$) பலம், **காயம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் —இவைகளில் காயந்தவிர மற்றவைகளைச் சுத்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் மாவிற் போட்டுப் பின்பு, காயத்தை ஒருபலம் ஜலத்திற்கரைத்து மாவில் விடவேண்டியது. பின்பு,

**உப்பு** - இரண்டு (2) பலம் —இதிற் கொஞ்சம் ஜலம்விட்டு மெதுவாய்க் கழுவி ஜலத்தை வடித்துவிட்டுப் பின்னும் அரைக்கால்படி ஜலத்தைவிட்டு நன்றாய்க்கரைத்துத் தெளிவை மாவில்விட்டுப் பின்பு எல்லாவற்றையும் நன்றாய்க்கலந்துகொடுத்து இறுகலாயப் பிசையப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டு நன்றாய்ப்பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு ஓர் துணியைப் பரப்பிப் பிசைந்துவைத்திருக்கும் மாவிற் கிச்சிலிக்காயளவை

---

*இடிப்பதானது கால ($\frac{1}{4}$) படி கப்பி காணும்படியாயிருக்கவேண்டும்.

† இதைச் சிலர் அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படியாகச் சேர்ப்பதுமுண்டு.

எடுததுககொணடு எடடு அலலது ஒனபது ஈாககுகளின கன முடைய கமபிபோல நீடடிககொணடே கயறு திரிபபதுபோல அதாவது முறுககுவதுபோல முறுககிககொணடே நானகு ஐநது சுறறுசசுறறி வடடமாககிககொளளவேணடியது இவவாறு சுறறிய முறுககின உடபுறதது முதறசுறறின வடடமானது சறறேறககுறைய உளளஙகை அகலமுடைய துவாரததை யுடையதாய இருககவேணடும இவவிதமாகவே மீதிமாவையும தனிததனி முறுககுகளாகப பரபபியிருககும துணியிற சுறறிவைததுககொளளவேணடியது. இவவாறு எலலா மாவையும ஒரேகாலததில முறுககுகளாகசசுறறி வைததுக கொளவதானது, அவைகள சுடுகையில அதாவது நெய அலலது எணணெயில வேகவைககையில வெடிககாமல இருபபதின பொருடடு அதன ஈரததைபபோககுவதறகேயாம இவவாறு சுறறிய முறுககுகளை நடவைககு ஒவவொனறாயக காயநதிருககும நெய அலலது எணணெயிற போடடுப பககுவமாய அதாவது கொஞசம சிவககும வரையில வேகவைதது எடுகக வேணடியது

இமமுறுககுமாவை இறுகலாயபபிசையப போதுமான ஜலததிறகுப பதிலாகத தேஙகாயபபால அலலது அதுசேரநத ஜலததைவிடடுப பிசைவதுமுணடு

## 349 உபபுசசீடை.

348-வது முறுககைச சுறறுவதறகு மாவைச சிததபபடுததியது போலவே மா சிததபபடுததிககொணடு அதறகுப போடடதுபோலவே உபபு, தேயதத எளளு, சீரகம, காயம முதலியவைகளையும, அததுடன பததுபபலம தேஙகாயததுருவலையும போடடு இறுகலாவதறகுப போதுமான ஜலததைவிடடுப பிசைநது சுழறசிககாயப பிரமாணம உருணடைகளாககி ஓா துணியில ஒனறோடொனறு படாமல சறறு நேரம காறறுடவைததிருநது பினபு ஒரு தடவைககு 20 அலலது 30 உருணடைகளாகக காயநத நெய அலலது எணணெயிற போடடுப பககுவமாய அதாவது கொஞசம சிவககும வரையில வேகவிடடு இப பால எடுததுககொளளவேணடியது இவவிதமாகவே மீதி உருணடைகளையும நெய அலலது எணணெயில வேகவைதது எடுததுககொளள வேணடியது.

## பலவகைப் பஜ்ஜி போணடுகள் (பகோடாக்கள்).

இபபதாாததமானது அரோசகபரிகாரததினபொருடடுச சாதாரணத தினஙகளிற ரோவையானபொழுது செயயபபடும ஒரு சாதா

ரண பக்ஷணமாயிருக்கின்றது. இது விசேஷமாய் மஹாராஷ்ட்ரா
களாலேயே பெரும்பாலும் செய்யப்படும்.

---

## 350 கடலைமா பஜ்ஜீ (பகோடா).

**கடலைமா** - கால் (¼) படி —இதை ஒரு பாத்திரத்திற்போட்டுக் கொஞ்சம் இளக்கமாவதற்குப் போதுமான பால், புளித்த தயிர், ஜலம் இவைகளில் ஏதாவதொன்றைவிட்டுப் பிசையவேண்டியது. பின்பு,

**நெய்** ஒன்றரைப் (1½) பலம் —இதைக் கலந்துவைத்திருக்கும் கடலை மாவிற் போட்டுக் கலந்து பிசைந்து அதன்பின்,

**உப்பு** - அரைப் (½) பலம், **சீரகம்** கால் (¼) பலம், **மிளகு** - கால் (¼) பலம், **காயம்** - நான்கு (4) குன்றி —இவைகளில் உப்பைப் பொடித்தும், சீரகம் மிளகு இவை யிரண்டையும் நசுக்கியும், காயத்தைக் கொஞ்சம் ஜலத்திற் கரைத்தும் பிசைந்துவைத் திருக்கும் மாவிற் போட வேண்டியது. பின்பு,

**மிளகாய்ப்பொடி** - கால் (¼) பலம், **பச்சைக் கொத்துமல்லி** - கால் (¼) பலம் —இவைகளிற் கொத்துமல்லியைமட்டும் பொடிப்பொடி யாய் நறுக்கி மிளகாய்ப்பொடியுடன் சேர்த்துக் கலந்துவைத் திருக்கும் மாவிற்போட்டுப் பிசைந்து மா இறுகலாயிருந்தால் இளக்கமாவதற்காகப் பின்னும் கொஞ்சம்ஜலம், புளித்ததயிர், பால் இவைகளிலேதாவதொன்றை விட்டுப் பிசைந்து நெல் லிக்காயளவுள்ளதாய்க் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் எடுத்து நெய் அல்லது எண்ணெயிற் போட்டுக் கொஞ்சம் சிவக்குமளவிரில் வேகவைத்து எடுக்கவேண்டியது.

இந்தப் பஜ்ஜிக்கு உபயோகித்திருக்கும் கடலைமாவிற்குப் பதி லாயக் கோதுமைமா அல்லது உளுந்துமாவையும் சேர்த்துக்கொள்ள லாம். அல்லாமலும் இளசான வாழைக்காய், புடலங்காய், பீர்க்கங் காய், கத்திரிக்காய் முதலிய காய்களையும் வில்லை வில்லையாய் நறுக்கி அவ்வில்லைகளுக்குக் கொஞ்சம் உப்பு, மிளகாய்ப்பொடி இவைகளைத் தடவிப் பிசைந்தமாவில் தோய்த்து நெய் அல்லது எண்ணெயில் வேகவைப்பதுமுண்டு.

---

## 351. கடலைமா புடலங்காயப் பஜ்ஜீ (பகோடா)

**புடலங்காய்** - ஆறு (6) பலம் —இளசான புடலங்காயின் நுனியையும் காம்பையும் நறுக்கி எறிந்துவிட்டு மற்றதை வில்லைவில்லையாய் நறுக்கிக்கொண்டு ஓர் இலையிற் போட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

பொடிசெய்த உப்பு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், மிளகாய்ப்பொடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் —இவ்விரண்டையும் புடலங்காய்த்தான்களின் மேல் போட்டுக் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - மூன்று வீசம் ($\frac{3}{16}$) படி, பச்சைக்கடலைமா - கால் ($\frac{1}{4}$) படி —இவ்விரண்டையும் ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பொடிசெய்த உப்பு - ($\frac{1}{4}$) பலம், நறுக்கின பச்சைமிளகாய் - இரண்டு (2) பலம், நறுக்கின கொத்துமல்லி - ஒரு (1) பலம் —இம்மூன்றையும் கடலைமாவிற் போட்டு நன்றாய்க்கலந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

எலுமிச்சம்பழம் - இரண்டு (2) —இதன் ரஸத்தை மாவிற் பிழிந்து கலந்துகொண்டு பின்பு நறுக்கிவைத்திருக்கும் புடலங்காய் வில்லைகளில் ஒவ்வொன்றாய் எடுத்து மாவில் தோய்த்து அவ் வில்லைகளை மாவுடன் காய்ந்த எண்ணெய் அல்லது நெய்யில் போட்டுக் கொஞ்சம் சிவக்கும்வரையிற் பக்குவமாய் வேக வைத்து எடுக்கவேண்டியது.

இதில் சொந்திருக்கும் கடலைமாவிற்குப்பதிலாயக் கோதுமைமா அல்லது உளுத்தமாவையும் புடலங்காய்க்குப்பதிலாய் வாழைக்காய், கத்திரிக்காய், வெள்ளரிக்காய், பீர்க்கங்காய், முதலிய காய்களையுங் கொண்டு இப்பஜியைச் செய்யலாம். இப்பஜிகளை காய்களில்லாமல் உப்பு காரங்கலந்த மாவையே துளித்துளியாய் நெய் அல்லது எண்ணெ யிற் போட்டு வேகவைத்தெடுப்பதுமுண்டு.

## 352. கலவைப்பருப்பு போண்டு (பகோடா).

கடலைப்பருப்பு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, பயற்றம்பருப்பு மூன்று (3) பலம் உளுத்தம்பருப்பு - ஒன்றரை ($1\frac{1}{2}$) பலம் —இம்மூவகைப் பருப் புகளையும் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உரலிற்போட்டு வெண்ணெய்போல் அரைத்துக் கொஞ்சம் ஜலத்திற் கரைத்து முந்திய 351-வது பஜி க்குப் போட்டதுபோல் உப்பு, மிளகாய், கொத்துமல்லி, எலு மிச்சம்பழரஸம் முதலியவைகளைப்போட்டுப் பிசைந்து அதைப் போலவே நெய் அல்லது எண்ணெயில் வேகவைத்து உபயோ கிக்கவேண்டியது.

## 353. வெங்காயப் பகோடா.

வெங்காயம் - ஐந்து (5) பலம், பச்சைமிளகாய் - ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) பலம், இஞ்சி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், பச்சை கொத்துமல்லி - கால் ($\frac{1}{4}$)

பலம்.—இந்நான்கு சாமான்களில் வெங்காயத்தின் நுனியையும் அடியையும் கிள்ளிவிட்டு மேற்றோலைப்போக்கியும், பச்சைமிளகாயின் காம்பைப் போக்கியும், இஞ்சியின் மேற்றோலைச் சீவியும், கொத்துமல்லியின் வேரைக்கிள்ளியும் வைத்துக்கொண்டு பின்பு எல்லாவற்றையும் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கி ஒன்றாய்க்கலந்து அகன்றவாயையுடைய ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

**இளகலானநெய்** - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம்—இதைப் பாத்திரத்திலிருக்கும் வெங்காயம், மிளகாய் முதலியவைகளுடன் போட்டு நன்றாய்ப் பிசைந்து அதன்மேல் உள்ளங்கையைப் பரப்பிவைத்துச் சுற்றிச்சுற்றித் தேய்த்து அந்த நெய்யிற் காரம் முதலியவைகள் சேர்ந்து அது நுரைபோல் ஆனபின்,

**கடலைமா** - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **அரிசிமா** அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி.—இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க் கலந்து பாத்திரத்திலிருக்கும் வெங்காயம், மிளகாய் முதலியவைகளுடன் கூடிய நெய்யுடன்கொட்டி,

**உப்பு** - ஒரு (1) பலம், **ஜலம்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி —இவ்விரண்டையும் ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டுக் கரைத்து அந்தத் தெளிவைப் பாத்திரத்திலிருக்கும் மாவிற்கொட்டி அத்துடன் பின்னும் மூன்று வீசம் ($\frac{3}{16}$) படி ஜலத்தையுங்கொட்டி நன்றாய்க் கலந்து பிசைந்துகொடுத்து,

**முந்திரிப்பருப்பு** இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம்—இதன் சிவப்புத்தோலை எடுத்துவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாக்கிக் கலந்துவைத்திருக்கும் மாவுடன் போட்டு மற்றொருதடவை கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

**நெய்** - ஏழரைப் ($7\frac{1}{2}$) பலம்—இதை ஓர் வாணலியிலிட்டு அடுப்பின்மேலிலவைத்துக் காய்ச்சி நெய்காய்ந்தவுடனே கலந்து வைத்திருக்கும் மாவின் கால் பாகத்தைக் கழற்சிக்காய் அல்லது கொட்டைப்பாக்கு அளவாய்க் காய்ந்தநெய்யிற் போட்டு, மூன்றுதடவை ஒவ்வொரு நிமிஷத்திற்கு ஒருதடவையாக ஜல்லிக்கரண்டியாற் கிளறிக்கொடுத்து அதை அதேகரண்டியாலெடுத்து இப்பால் வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு மீதியிருக்கும் மாவையும் இவ்வாறே செய்து எடுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

வெங்காயத்திற் பிரியமில்லாதவர்கள் அதை நீக்கி விடலாம் ஆனால் இதிற் சேர்ந்திருக்கும் காலேயரைக்கால்படி கலப்பு மாவில் இரண்டுமாவுகளும் சமமாயிருக்கவேண்டும்

---

## 354. உருளைக்கிழங்கு கோளா.

**உருளைக்கிழங்கு** - ஒரு (1) வீசை.—இதை நன்றாய் வேகவைத்து அதன் மேற்றோலையுரித்து அக்கிழங்குகளை ஆறின் ஓர் களிம்பேறாத தாம்பாளத்தில் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

**கோதுமைமா** - கால் (¼) படி, **வறுகடலைமா** கால் (¼) படி.—இவ்விரண்டையும் தாம்பாளத்திலிருக்கும் உருளைக்கிழங்குடன் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

**பச்சைமிளகாய்** ஒரு (1) பலம், **பச்சைகொத்துமல்லி** - அரைப் (½) பலம், **இஞ்சி** - இரண்டு (2) பலம், **வெள்ளைப்பூண்டு** - ஒன்றரைப் (1½) பலம், **தேங்காய்த்துருவல்** - இரண்டு (2) பலம்.—இவைகளை ஓர் அம்மியிற் போட்டு வெண்ணெய்போலரைத்து தாம்பாளத்திலிருக்கும் வஸ்துக்களுடன் போட்டுக்கொண்டு,

**வாதுமைப்பருப்பு** ஐந்து (5) பலம், **வெங்காயம்** - ஐந்து (5) பலம்—இவைகளில் வெங்காயத்தின் தோலைப்போக்கித் துருவல்போல நறுக்கிக் கொஞ்சம் நெய்யில் வதக்கிக்கொண்டும், வாதுமைப் பருப்பை வெந்நீரில் ஊறவைத்து அதன் மேற்றோலை நீக்கிக் கிராம்புபோல் நீளவாட்டாய் நறுக்கியும் தாம்பாளத்திலிருக்கும் வஸ்துக்களுடன் போட்டுக்கொண்டு,

**கிராம்பு** - அரை (½) ரூ எ, **ஏலம்** - கால் (¼) ரூ எ **இலவங்கப்பட்டை** - கால் (¼) பலம், **மிளகாய்** ஒரு (1) பலம், **கொத்துமல்லிவிரை** - அரைப் (½) பலம், **மஞ்சள்** - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம்—இவைகளில் மிளகாய் கொத்துமல்லிவிரை இவ்விரண்டைமட்டும் கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டு பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்துக் குங்குமம்போற் பொடியாக்கித் தாம்பாளத்திலுள்ள வஸ்துக்களுடன் போட்டு,

**பொடித்த உப்பு**-மூன்று (3) பலம், **தயிர்**-கால் (¼) படி.—இவ்விரண்டையும் தாம்பாளத்திலுள்ள சாமான்களுடன் போட்டு நன்றாய் மர்த்தித்துப் பிசைந்து எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக்கி வைத்துக்கொண்டு,

**நெய்** முப்பது (30) பலம்.—இதை ஓர் வாணலியில் விட்டுக்காய்ச்சி அது நன்றாய்க் காய்ந்தபின் அதில் மேலே உருட்டி வைத்திருக்கும் உருண்டைகளை தடவைக்கு மூன்று அல்லது நான்காய்க் காய்ந்த நெய்யிற்போட்டுப் பக்குவமாய் வேகவைத்து எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

தேவையானால் பரிமாறுகையில் அவ்வுருண்டைகளை நான்காய்க் கத்தியினால் அறுத்து 2 அல்லது 3 எலுமிச்சம்பழங்களைப் பிழிந்து கொள்ளலாம்.

---

## 355. காரப் பூந்தி.

**கடலைப்பருப்பு** - ஆறு (6) பலம், **பயற்றம்பருப்பு** - நான்கு (4) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு** - இரண்டு (2) பலம் — இம்மூன்று பருப்புகளையும் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தை வடித்து விட்டு உரலிற்போட வேண்டியது.

**உப்பு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இதை உரலிலிருக்கும் பருப்பிற்போட்டு மைபோல அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு அந்த மொத்தையை வேறொரு பாத்திரத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொண்டு,

**மிளகாய்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **பச்சை மிளகாய்** - ஒரு (1) பலம், **பச்சைகோத்துமல்லி** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் உரலிற்போட்டு மைபோலரைத்து, பின்பு முன் அரைத்துவைத்திருக்கும் பருப்புமொத்தையிற் போட்டுக்கலந்து பிசைந்து கொழுக்கட்டை இளக்கமாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுப் பிசைந்து, ஜலிக்கரண்டியைக் காய்ந்த நெய் அல்லது எண்ணெய் வாணலியின் நடுவில் ஒருகையால் பிடித்துக்கொண்டு மற்றொருகையால் மாவைக் கொஞ்சமெடுத்து அந்த ஜலிக்கரண்டியிற் போட்டுக் கையின் ஐந்துவிரல்களையும் குவியலாக்கிக்கொண்டு தேய்க்கவேண்டியது. இப்படித் தேய்ப்பதனால் முத்துக்களைப்போல மா வாணலியில் விழும். அதற்குப் பூந்தியென்று பெயர். வாணலியிலிருக்கும் அந்தப்பூந்தியை மற்றொருஜலிக்கரண்டியால் திருப்பிக்கொடுத்துக் கொஞ்சம் சிவக்கும்படி பொரிந்தவுடனே வாணலியிலிருந்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இவ்விதமாகவே மீதியிருக்கும் மாவையும் செய்யவேண்டியது.

## 356. மற்றொருவிதக் காரப் பூந்தி.

**அரிசிமா** - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **கடலைமா** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி — இவ்விரண்டையும் ஓர் பாத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

**சீரகம்** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், **மிளகு** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் நன்றாய்ப் பொடிசெய்து பாத்திரத்திலிருக்கும் மாவிற்கலந்து உடனே,

**உப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் — இதை ஒருபலம் ஜலத்திற்கரைத்துப் பாத்திரத்திலிருக்கும் மாவிற்கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து உடனே,

**இறுகலான நெய்** - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம் — இதையும் பாத்திரத்திலிருக்கும் மாவிற்போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து இளக்க

மாவுக்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுப் பிசைந்து, முந்திய புந்தியைப்போலவே இதையும் ஜலவிக்கரண்டியிற் றேய்த்துப் பொரித்தெடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

## பலவகைப் போளிகள்.

இப்பக்ஷணமானது நமது இந்துக்களுக்குரிய பெரும் பண்டிகை, விருந்து, கலியாணம் முதலிய விசேஷ சுபதினங்களிற் செய்யும் ஓர் பக்ஷணமாயிருக்கின்றது இப்பக்ஷணத்திற்கு உபயோகப்படுத்தும் கோதுமைமாவானது பிசினுள்ளதாய் அதாவது குத்திப்புடைத்த முழுக்கோதுமையை நொய் எடுக்காமல் மாவாக்கியதாய் இருக்க வேண்டும்

### 357. கடலைப்பருப்புப் பூரணப் போளி.

**நல்ல ஜலம்** - ஒன்றேகால் (1¼) படி—இதை இரண்டரைப்படி கொள்ளுகிற ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு அடுப்பிலேவைத்துக் காய்ச்சி ஜலங்காயுங்கவுடனே,

**மஞ்சள் பொடி** - கால் (¼) ரூ எ, **நெய்** - கால் (¼) பலம், **கடலைப்பருப்பு** - அரைப் (½) படி—இம்மூன்றையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு மேலொருபாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து பின்பு பருப்புச் செம்மையாய் வெந்தபக்கம் பார்த்துக் கொண்டு அதன் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு,

**வெல்லம்** - இருபது (20) பலம்—இதைத் தூளாக்கி வெந்த கடலைப் பருப்புடன்போட்டு நன்றாய்க்கலந்து கரண்டியின் தலையால் மசித்துக் கொஞ்சநேரம் அப்படியே கொதிக்கவைத்து அதாவது இறுகலாகும்வரையில் அடிகாந்தாமலிருக்கும்படி கிளறிக் கொண்டேயிருந்து பின்பு அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி மற் றொரு தாம்பாளத்திற் கிளறிக்கொண்டு கொஞ்சம் ஆறின் வெண்ணெயைப்போ லரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

**ஏலரிசிப்பொடி** - கால் (¼) பலம் — இதை அரைத்துவைத்திருக்கும் மொத்தையிற் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இதற்குப் பூரணமென்று பெயர். பின்பு,

**கோதுமைமா** - காலேயரைக்கால் (⅜) படி—இதைக் கொஞ்சஞ்ஜலம் விட்டு இறுகலாய்ப்பிசைந்து வைத்துக்கொண்டு,

**நல்லெண்ணெய்** - கால் (¼) பலம், **உப்பு** - அரைக்கால் (⅛) பலம்—இவ் விரண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து கரைத்துப் பிசைந்துவைத்தி ருக்கும் கோதுமைமாவிற் றடவி நன்றாய் ஓட்டி ஓட்டிப் பிசை

ந்து கம்பிபோலா நீட்டிப் பதப்படுத்தி அதில் எலுமிச்சங்காய் அளவு மாவை எடுத்துருட்டி உள்ளங்கையில் வைத்துக் கொஞ்சம் தட்டி அதன்மேல் அரைத்துவைத்திருக்கும் பூரணத்தில் கையிலிருக்கும் மாவின் ஒன்றரை மடங்கத்தனை எடுத்துருட்டி வைத்து அதை அடியிலிருக்கும் மாவைக்கொண்டே மூடிக் குங்குமம்போன்ற அரிசிமாவிற்போட்டுப் புரட்டி அவ்வுருண்டையைச் சற்றேறக்குறையத் தோசையின் வடிவாய் அப்பளமாக்கித் தோசையைச் சுடுவதுபோலவே இதையும் தோசைக் கல்லிற் * போட்டுச் சுட்டு எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது. ஆனால் இப்போளியை அப்பளமாக இடுகையில் அதை உளுந்த மாவு அப்பளத்தை அப்பளமாக இடுகையில் அடிக்கடித் திருப்பித் திருப்பிப் போடுவதுபோல் போடாமல் ஒரேபக்கமாய் அப்பளக்குழவியினால் மெதுவாய் உருட்டி வட்டமாக்கவேண்டியது.

இதைப்போலவே பயற்றம் பருப்பு, துவரம்பருப்பு, காராமணி (தட்டைப்பயறு) முதலிய பருப்புகளையும், வாழைக்காய், பறங்கிக்காய், வள்ளிக்கிழங்கு, உருளைக்கிழங்கு முதலிய காய் கிழங்குகளையுங்கொண்டு பூரணஞ்செய்து அப்பூரணத்தைக் கொண்டு போளி செய்வதுண்டு. இப்பூரணங்களிற் சிலர் கசகசா, கொப்பரைத் துருவல் இவைகளை வறுத்துத் தூளாக்கியும் பூரணத்துடன் சேர்ப்பதுண்டு. இப்பூரணப்போளிகளை அப்பளத்தைப் போல அப்பளக்குழவியினால் வட்டமாக்காமல் கையினால் தட்டியும் போடுவதுண்டு. அப்படித் தட்டும் பக்ஷத்தில் கோதுமைமாவைப் பிசைந்து பதப்படுத்துகையில் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயை அதிகமாய்ச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டியது.

---

## 358. இரஸபோளி (பால போளி).

**கோதுமை நொய்** - அரைப் (½) படி, **நெய்** - ஒன்றேகால் (1¼) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க் கலந்து கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு நன்றாய் ஓட்டிப்பிசைந்து முந்திய போளியின் மாவைப் பதப்படுத்தியதுபோல் பதப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு அந்த மொத்தத்தை எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக்கி அவைகளில் ஒவ்வொன்றுக்கும் கொஞ்சம் நெய்யைத் தடவி மூன்று அல்லது நான்கு உருண்டைகளை ஒன்றின்மேல் ஒன்றாகவைத்து அப்பளமாக்கி அல்லது ஒவ்வொரு உருண

---

* தோசைக்கல் அல்லது இருப்புச் சட்டி அடுப்பின்மேல் போடுவதற்குமுன் கொஞ்சம் மண், சாம்பல், உப்பு இவைகளைச் சேறுபோல் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்துத் தோசைக்கல்லின் அடிப்பாகத்தில் பூசவேண்டியது. இவ்வாறு பூசுவதனால் அத்தோசைக்கல்லிற் சுடப்படும் போளியின் அடி கருகாமலிருப்பதின் பொருட்டேயாம். இவ்வாறே பிந்திய போளிகளைச் சுடுகையிலும் செய்யவேண்டும்.

டையையும் தனித்தனி அப்பளமாக்கிப் பின்பு அவ்வப்பளத்தை நான்காய் மடித்து அப்பளமாக்கிக்கொண்டு,

**பால்** - ஒரு (1) படி —இதை நன்றாய்க்காய்ச்சி, அது காய்ந்தவுடனே,

**கசகசா** - ஒரு (1) பலம் —இதைப் பக்குவமாய் வறுத்து வெண்ணெய் போலரைத்துப் பாலில் கலக்கவேண்டியது அல்லாமலும்,

**சீனிச்சாக்கரை** - பத்து (10) பலம் —இதையும் கசகசா கலந்த பாலிற் போட்டு அதனுடன்,

**ஏலரிசிப்பொடி** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இதையும் அந்தப் பாலிற் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து மேலே சித்தப்படுத்தி யிருக்கும் அப்பளத்தைத் தோசைக்கல் அல்லது இருப்புத் தகட்டினபேரில் போட்டுத் தோசையைச்சுடுவதுபோல சுட்டு உடனே சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் பாலிற்போடவேண்டி யது இவ்விதமாகவே மீதியிருக்கும் உருண்டைகளையும் போளிகளாக்கிப் பாலிற்போட்டு உபயோகிக்கவேண்டியது

---

## 359. தேங்காய்ப் பூரணப் போளி.

**அரிசி** - கால் ($\frac{1}{4}$) படி —இதை ஜலத்திலூறவைத்திருந்து நன்றாய்க்களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

**முதிர்ந்த தேங்காய்** மூன்று (3) —இதை உடைத்துப் பூப்போல துருவி வடித்துவைத்திருக்கும் அரிசியுடன் கலந்து உரலிற்போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலந்தெளித்து நன்றாயரைத்து வைத்துக்கொண்டு,

**சீனிச்சாக்கரை** - முப்பது (30) பலம், **ஜலம்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி —இவ்வி ரண்டையும் ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி அது கொதிக்கத்தொடங்கினவுடனே,

**உப்பு** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், **ஏலரிசிப் பொடி** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் —இவ்விரண் டையும் அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் சாக்க ரைஜலத்திற் போட்டவுடனே அரைத்துவைத்திருக்கும் தேங் காய்மொத்தையையும் அதிற்போட்டு நன்றாய்க்கிளறிக்கொடு த்துக் கொஞ்சநேரம் மூடிவைத்திருந்து மறுபடியுந்திறந்து கிள றிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஓர் தாம்பாளத்திற் கிள றிக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு இப்பூரணத்தைக் கொண்டு கடலைப்பருப்புப் பூரணப் போளியைச் செய்ததுபோலவே இதையும் செய்யவேண்டியது ஆனால் கோதுமைமா மட்டும் அரைப்படியாயிருக்கவேண்டியது

---

## 360. சாக்கரைப் போளி.

**கோதுமை நோய்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **நெய்** ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) பலம், **அரிசி மா** - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளை ஒன்றாய்க்கலந்து

கொஞ்சம் ஜலத்தைத்விட்டு இறுகலாய்ப்பிசைந்து கொஞ்சநேரம் அப்படியே ஊறவைத்திருந்து ஒருநாழிகைக்குப்பின் அம்மியின்பேரில் வைத்து நன்றாயிடிக்கவேண்டியது அப்படியிடிக்கையில்,

நெய் - ஒரு (1) பலம், அரிசிமா அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு தட்டத்திற்போட்டு நுரைபோலாகும்படி தேய்த்து அந்த நுரையை இடித்துக்கொண்டிருக்கும் மாவிற்குத்தடவி மறுபடியும் இடித்துப்பதமாக்கி எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாய்ச்செய்து ஓர் ஈரத்துணியிற்போட்டு மூடிவைக்கவேண்டியது பின்பு, அவ்வுருண்டைகளிலொன்றை அப்பளமாக்கி வைத்துக்கொண்டு,

சீனிச்சர்க்கரை - இருபது (20) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், வறுத்த கசகசா - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளை ஒன்றாய்க்கலந்து வைத்துக்கொண்டு, அப்பளமாக்கி வைத்திருப்பதைத் தோசைக்கல் அல்லது தட்டின்பேரிற் போட்டு ஒருபக்கம் பக்குவமாய் மறுபக்கம் திருப்பிப்போட்டவுடனே அந்தப் போளியின்பேரில் இரண்டு அல்லது மூன்றுகரண்டி முட்டையளவு நெய்யைச் சுற்றிலும்கொட்டி உடனே, சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் கசகசாகலந்த சர்க்கரையிற் கொஞ்சம் அதன் பேரிற்றூவிப் பரப்பிச் சுருக்குருவென்கிற சப்தமுண்டாகையில் அந்தக்கல்லின் பேரிலேயே அந்தப்போளியை நான்காய்மடித்து இறக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்விதமாகவே மீதியிருக்கும் மாவையும் செய்யவேண்டியது.

---

## 361. வெல்லப் போளி.

கோதுமைமா அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, அரிசிமா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், நெய் - ஒன்றேகால் ($1\frac{1}{4}$) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்து அதன்பின் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு இறுகலாய் ஒட்டிப் பிசைந்து எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

வெல்லம் - இருபது (20) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், வறுத்த கசகசாப்பொடி - ஐந்து (5) பலம், வறு கடலைமா * - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளெல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க்கலந்து அம்மியின்பேரிற் போட்டுச் சன்னமாய் அரைக்கவேண்டியது எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு சன்னமாய் அரைக்கிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு போளி செம்மையாய் ஆகும்.

* இதற்குப்பதிலாக வறுத்த அரிசிமா அல்லது பொரிமா, வறுத்த பயற்றம் பருப்புமா முதலியவைகளிலேதாவதொன்றை உபயோகித்துக்கொள்ளலாம்,

பின்பு சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் கோதுமைமாவுருண்டைகளில் இரண்டையெடுத்து ஒவ்வொன்றிற்குக் கொஞ்சம் நெய் தடவி ஒவ்வொன்றையும் கிண்ணமாக்கி ஓர் கிண்ணத்தில் மேலே அரைத்துவைத்திருக்கும் வெல்லத்தில் எலுமிச்சங்காயளவு எடுத்துருட்டி அதில்வைத்து மற்றொருகிண்ணத்தைக் கொண்டு மூடி இரண்டுகிண்ணங்களின் ஓரங்களையுமொன்றாய்ச் சேர்த்துருட்டி அரிசிமாவிற்புரட்டி அப்பளம் செய்வதுபோல் செய்து தோசைக்கல் அல்லது இருப்புத்தகட்டின்பேரில் முந்திய போளிகளைச் சுட்டதுபோல் இதையும் செய்யவேண்டியது. இதேப்பிரகாரம் மீதிமாவையும் வெல்லத்தையும் சேர்த்துப் போளிசெய்யவேண்டியது.

இப்போளியை அப்பளம்போல் செய்கையில் அதிகமெல்லிதாயிராமல் கொஞ்சம் கனமாகவேயிருக்கவேண்டியது.

---

## 362. காரப் போளி.

**உளுத்தம்பருப்பு** - கால் (¼) படி, **கடலைப்பருப்பு** - கால் (¼) படி — இவ்விரண்டையும் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டுப் பருப்பைக் கல்லுரலிற் போடவேண்டியது.

**பச்சை மிளகாய்** - ஒரு (1) பலம், **உப்பு** ஒரு (1) பலம், **பச்சைக் கொத்துமல்லி** - கால் (¼) பலம், **காயம்** - அரைக்கால் (⅛) ரூ எ, **மஞ்சள்பொடி** - கால் (¼) ரூ எ — இவைகளைந்து பதார்த்தங்களையும் உரலிலிருக்கும் பருப்புடன் போட்டு வெண்ணெய்போல் அரைத்து எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**கோதுமைமா** - கால் (¼) படி — இதைக் கடலைப்பருப்புப் பூரணப்போளிக்கு மாவைப் பதப்படுத்தியதுபோல் பதப்படுத்தி அதையும் மேலே அரைத்து வைத்திருக்கும் காரப்பூரணத்தையுங்கொண்டு கடலைப் பருப்புப் பூரணப் போளியைச் செய்ததுபோல் இதையும் செய்யவேண்டியது.

---

## 363. கோதுமைநொய்ப்பூரணப் போளி.
## (ஸானஜாப் போளி).

**கோதுமைநொய்** - அரைப் (½) படி, **நெய்** - ஒன்றேகால் (1¼) பலம் — இவைகளில் நெய்யை நொய்யில்விட்டுக் கலந்து, கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் எல்லாவற்றையும் வறுத்துக்கொண்டு,

**நல்ல ஜலம்** - ஒரு (1) படி — இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின் பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி ஜலங்காய்ந்த உடனே அதாவது கொதிக்கத் தொடங்கின உடனே வறுத்து வைத்திருக்கும்

நொய்யை அதிற் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து அந்த நொய் பாதிவெந்தபக்குவம் பார்த்துக்கொண்டு,

**வெல்லம்** - இருபது (20) பலம் — இதைப் பொடியாக்கி வெந்துகொண்டிருக்கும் நொய்யிற் போடவேண்டியது.

**ஏலரிசிப்பொடி** கால் (¼) பலம், உப்பு - கால் (¼) பலம் — இவ்விரண்டையும் வெல்லத்துடன் வெந்துகொண்டிருக்கும் நொய்யிற் போடவேண்டியது. அதன்பின்,

**தேங்காய்** ஒன்று (1) — இதைப் பூப்போலத் துருவி அரைத்து அதையும் வெந்துகொண்டிருக்கும் நொய்யிற் போட்டு நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பை விட்டிறக்கித் தணலின்பேரில் வைத்துக் கொஞ்சநேரம் மூடிவைக்க வேண்டியது. பின்பு அதை ஓர் தாம்பாளத்திற் கிளறி நன்றாய்ப் பிசைந்து வைத்துக்கொண்டு கடலைப்பருப்புப் பூரணப் போளிக்கு உபயோகித்துக் கொண்ட அளவான கோதுமை மாவைக்கொண்டு அந்தப் போளியைச் செய்தது போலவே இதையும் செய்யவேண்டியது.

தேங்காயுடன் ஐந்து பலம் முந்திரிப்பருப்பு அல்லது வாதுமைப் பருப்பைக் கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் பொடித்துப் பூரணத்திற் கலந்துகொள்ளலாம்.

## 364 மாப்போளி.

**அரிசி** அரைப்படி (½) படி — இதை நன்றாய்க் களைந்து நிழலிலுலர்த்தி யிடித்து மாவாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**நல்ல ஜலம்** இம்மாவின் இரண்டத்தனை அளவுள்ளதாய் ஓர் பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி ஜலங்காய்ந்து கொதிக்கண்டவுடனே,

**நெய்** - ஒரு (1) பலம், பொடிசெய்தவுப்பு - ஒரு (1) ரூ எ — இவைகளைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்கொட்டி, உடனே இடித்து வைத்திருக்கும் மாவையும் அதிற்கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து ஓர் தாம்பாளத்தில் எடுத்துக்கொண்டு அதை ஒட்டிப்பிசைந்து பூரணம்போலாக்கிக்கொண்டு அந்தப் பூரணத்தைக் காலேயரைக்காற்படி கோதுமை மாவைக்கொண்டு முந்திய கடலைப்பருப்புப்பூரணப் போளியைப் போலவே இதையும் செய்யவேண்டியது.

இப்போளியை மாம்பழம், வாழைப்பழம் முதலிய பழங்களினுற் செய்யும் சிகரிணீ அதாவது பஞ்சாமிருதம், சீரா, ஸானஜா, ஸ்ரீகண்டம் முதலிய மதுரமான பதார்த்தங்களை அநுபானமாகக்கொண்டு புசிக்கவேண்டியது. சிலர் சாக்கரையைமட்டும் அநுபானமாகக் கொண்டு புசிப்பதுமுண்டு.

## 365. தட்டப்போளி.

**கோதுமைநொய்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **நல்ல அரிசிநொய்** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

**தேங்காய்** - இரண்டு (2) — இதைத் துருவிச் சக்கை கறுப்பு முதலியவையில்லாமற் செய்து வெண்மையானதாய்ப் பார்த்துக்கொண்டு மேலே கலந்து வைத்திருக்கும் நொய்யுடன்கலந்து,

**சீனிச்சர்க்கரை** - நாற்பது (40) பலம், **ஏலரிசிப் பொடி** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் தேங்காய்த் துருவல் கலந்த நொய்யிற் கொட்டி நன்றாய்ப்பிசைந்து அதிக இறுகலாயிருந்தால் கொஞ்சம் பால் அல்லது ஜலத்தை விட்டு ஓட்டிப்பிசைந்து உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

**நெய்** - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம் — இதை அகன்ற ஆழமான ஒரு தாம்பாளம் அல்லது அருக்கஞ்சட்டி (டபரா) யிற்கொட்டி உருட்டி வைத்திருக்கும் உருண்டையை அதிற் போட்டு விரல்களால் முன்னதாய்த் தோசையைப்போல் தட்டி அடுப்பின்மேலில்வைத்து மேலொரு ஜலம் நிரப்பின பாத்திரத்தைக்கொண்டு மூடிவைக்கவேண்டியது எரிச்சல் அதிகமாயிராமல் கனகனவென்ற ஆவியையுடையதாய் அல்லது சன்னமான எரிச்சலையுடையதாய் இருக்கவேண்டியது கொஞ்சநேரமிருந்தபின் அது வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு அதை ஓர் சத்தியினால் சதுரஞ் சதுரமாய்க்கீறி வில்லைகளாக்கி எடுத்துவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

---

## 366. சௌடே போளி.

**கோதுமைநொய் (ரவை)** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, **நெய்** நான்கு (4) பலம், **அரிசிமா** இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம் — இம்மூன்றையும் ஒன்றாய்க் கலந்து கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து இறுகலாய்ப்பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

**நெய்** - ஒரு (1) பலம், **உப்பு** - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர் தாம்பாளத்தில் ஒன்றாய்ப்போட்டு நுரைபோற் செய்து மேலே பிசைந்துவைத்திருக்கும் கோதுமைநொய்யிற் தடவிப் பஞ்சுபோலிடித்துப் பதமாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

**கொப்பரைத் துருவல்** - பத்து (10) பலம், **சீனிச்சர்க்கரை** - இருபது (20) பலம், **வறுத்த கசகசா**-மூன்று (3) பலம் — இவைகளை ஒன்றாய்ச் சேர்த்து மாப்போலரைத்துப் பொடிசெய்து,

**ஏலரிசிப்பொடி**-கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் — இதையும் சர்க்கரைகலந்த கொப்பரைப் பொடியுடன் சேர்த்துவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது பின்பு

மேலே இடித்துவைத்திருக்கும் கோதுமைநொய் மொத்தையில் எலுமிச்சங்காயளவெடுத்து அப்பளம்போற்செய்து அதைப் பொரிப்பதுபோலவே இதையும் நெய்யிற் பொரித்து வாணலியைவிட்டு எடுத்தவுடனே சித்தப்படுத்தியிருக்கும் கொப்பரை கசகசா கலந்த சர்க்கரையிற் கொஞ்சமெடுத்து அதன் மேற்புறத்திற் சமமாய்ப் பரவி உடனே கனகாயமடித்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது. இவ்வாறே பகி மாவைக்கொண்டும் போளி செய்துகொள்ளவேண்டியது.

---

## 367. சுருள் போளி.

சீனிச்சர்க்கரை இருபது (20) பலம், கொப்பரைத் துருவல் - பத்து (10) பலம், கசகசா மூன்று (3) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களிற் கொப்பரை கசகசா இவ்விரண்டையும் கொஞ்சம் வறுத்துப் பின்பு சர்க்கரையுடன் கலந்துவைத்துக்கொண்டு,

ஏலரிசிப் பொடி கால் (¼) பலம் — இதையும் சர்க்கரை கசகசா இவைகளுடன் கலந்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்தரைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

கோதுமை நொய் - அரைப் (½) படி, நெய் ஒன்றேகால் (1¼) பலம், அரிசிமா - இரண்டரைப் (2½) பலம் — இவைகளை ஒன்றாய்க்கலந்து கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு இறுகலாய்ப்பிசைந்து சற்றுநேரம் அப்படியே ஊறவைத்திருந்து அம்மியின்பேரில் வைத்து நன்றாயிடிக்கவேண்டியது. அப்படியிடிக்கையில்,

நெய் - ஒரு (1) பலம், அரிசிமா அரைப் (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர் தாம்பாளத்திற்கொட்டி நுரைபோலாகும்படி தேய்த்து அதை இடிக்கப்படும் கோதுமைநொய்யிற்றடவி யிடித்துப் பதமாக்கி அதில் எலுமிச்சங்காயளவு எடுத்துருட்டி மெல்லிய அப்பளமாக்கிக் கோசைச்சல் அல்லது இருப்புச்சட்டியின் பேரிற் போட்டு உடனே, திருப்பிக்கொடுத்துச் சித்தப்படுத்தி யிருக்கும் சர்க்கரை கசகசா கலந்த பொடியில் இரண்டுபலம் பொடியை அந்தப் போளியின்பேரிற் போட்டுப்பரப்பி நன்றாய் மடித்தெடுத்து மறுபடியும் அப்பளப்பலகையின்மேல் வைத்து அப்பளக் குழவியினால் அப்பளமாக்கி மறுபடியும் கோசைக்கல் அல்லது சட்டியின்பேரிற் போட்டுப் பக்குவமாய்ச்சுட்டு எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இதை முதற்றடவை சுடுகையிற் பூராய்வேகவிடாமல் அந்த அப்பளம் அல்லது போளியைக் கொஞ்சம் சூடாகும்வரையில் வைத்துப் பூரணத்தைப்பரப்பி மடித்துவைத்து அப்பளமாக்க வேண்டியது.

## 368 ரொட்டிப் போளி.

**கோதுமைமா** - அரைப் (½) படி, **கோதுமை நொய்** - அரைப் (½) படி — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க் கலந்து கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு இறுகலாய்ப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**வெல்லம்** நாற்பது (40) பலம், **கொப்பரைத்துருவல்** - எட்டு (8) பலம், **வறுத்த கசகசா** - எட்டு (8) பலம், **பேரீச்சங்காய்** எட்டு (8) பலம், **நெய்** - எட்டு (8) பலம் — இவ்வைந்து பதார்த்தங்களையும் ஒன்றாய்க் கலந்து பிசைந்து வைத்திருக்கும் கோதுமைமா மொத்தையுடன் சேர்த்துக் கொஞ்சம் பாலைவிட்டுப் பிசைந்து ஒரு மணிநேரம்வரையில் ஊறவைக்கவேண்டியது. இவைகளில் பேரீச்சங்காயைமட்டும் உடைத்துக் கொட்டையை எறிந்துவிட்டு மீதியை இடித்துத் தூளாக்கி மற்றவைகளுடன் சேர்க்கவேண்டியது. பின்பு கையில் நெய்யைத் தடவிக்கொண்டு ஊறவைத்திருக்கும் மொத்தையை நன்றாய் ஓட்டிப் பிசைந்து ஓர் மாங்காயளவு உருண்டைகளாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு, அதை அப்பளப்பலகையின்பேரில் அரிசிமாவைத் தூவிக்கொண்டு அப்பளம்போல் செய்து தோசைக்கல் அல்லது இருப்புச்சட்டியின்பேரில் போட்டுப் பக்குவமாய்ச் சுட்டுக் கல் அல்லது சட்டியைவிட்டெடுத்தவுடனே நல்ல தணலின்பேரிலும் இரண்டு நிமிஷம்வரையில் திருப்பித்திருப்பிப் போட்டு எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்விதமாகவே மீதி உருண்டைகளையும் செய்யவேண்டியது. இந்தப் போளியைத் தோசைக்கல் அல்லது சட்டியின்மேல் இருக்கையில் அடிக்கடி திருப்பிக் கொடுத்துக்கொண்டேயிருக்கவேண்டியது. அப்படிக்கில்லாமல் மற்றப்போளிகளைச் செய்வதுபோல ஒவ்வொரு பக்கத்தையும் தொடர்ந்தேறியாய்ச் சில நிமிஷங்கள்வரையில் அப்படியே வைத்திருந்தால் அதனுள்ளுண்டாகும் சூட்டைத்தாங்காமற் போளியானது காந்திப்போம். ஆகையால் அடிக்கடி காந்திப்போகாமல் திருப்பிக் கொடுத்துக்கொண்டேயிருக்கவேண்டியது.

---

## 369. பால்கோவாப் (பால்கவா) போளி.

**பால்கோவா** * - இருபது (20) பலம், **சீனிச்சர்க்கரை** - இருபது (20) பலம், **ஏலரிசிப்பொடி** - ஒரு (1) ரூ எ —இம்மூன்று பதார்த்தங்களை

---

* பாலை ஓர் பாத்திரத்திலிட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்து ஏடுகட்டவொட்டாமல் கலக்கிக்கொண்டே சுண்டும்வரையிற் காய்ச்சவேண்டியது. இவ்வாறு காய்ச்சுவதால் அது முடிவில் மொத்தையாய்ப் போம். இதற்கே பால்கோவாவென்று பெயர். இதற்குத் திரட்டுப்பால் என்றும் பெயர்.

யும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்துப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**கோதுமைநோய்** - கால்வேயரைக்கால் (⅜) படி — இதைப் பால் அல்லது ஜலத்தைவிட்டு நன்றாய் ஓட்டிப்பிசைந்து முந்திய போளிகளுக்கு மாவுருண்டை செய்ததுபோற்செய்து மேலே சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் பால்கோவாப் பூரணத்தை ஒரு சிறு கட்டிப் பருப்புப்பூரணப் போளியைச் செய்ததுபோலவே இந்தப் போளியையும் செய்யவேண்டியது.

---

## பலவகை லாடுகள் (லட்டுகள்).

இப்பக்ஷணத்தின் உபயோகமும் மேற்சொல்லிய போளிகளின் உபயோகத்தைப் போலவேதான். ஆனால் பெரும்பாலும் மஹாராஷ்டிரர்களாலேயே செய்யப்படுகிறது.

---

### 370. மோஹனபோக லாடு.

**நெய்** - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதை ஒரு வாணலியிலேவிட்டுக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

**ரவை அதாவது கோதுமைநொய்** அரைப் (½) படி — இதை வாணலியிலிருக்கும் நெய்யில் கொட்டி, ஏழு எட்டு நிமிஷங்கள்வரையில் நன்றாய்க் கிளறி வறுத்துக்கொண்டிருந்து பின்பு,

**பால்** - அரைப் (½) படி — இதை வாணலியிலிருக்கும் நெய்யில் சொறுசொறுவென்று சேர்த்துப் பால் முழுதும்வரையில் வறுத்துக்கொண்டேயிருந்தால் அது மணல்போலாகும்; அல்லாமலும் பாலெல்லாம் வற்றிப்போய் அது நெய்யின் பதமாயிருக்கும் தருணத்தில்,

**சீனிச்சர்க்கரை** - இருபத்திநான்கு (24) பலம் — இதை வாணலியிலிருக்கும் பக்குவமான நெய்யில் போட்டு நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்துப் பத்து நிமிஷத்திற்குப்பின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**நெய்** - ஒரு (1) பலம் — இதை ஒரு சட்டியிலேவிட்டுக் காய்ச்சி,

**இலவங்கம்**-கால் (¼) பலம் — இதைக் கரண்டியிலிருக்கும் காய்ந்த நெய்யிற் போட்டுப் பொரிபட்டபின் அந்த நெய்யை வாணலியிலிருக்கும் பதார்த்தத்திற் சொட்டி அதன்பின்,

**ஏலரிசிப்பொடி** - கால் (¼) பலம் — இதையும் வாணலியிலிருக்கும் பதார்த்தத்துடன் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து உருண்டைகளாகப் பிடித்து வேறொரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு உபயோகிக்கவேண்டியது. ஆனால் இதிற் சிலர் நெய்யிற் கரை

த்த குங்குமப்பூ, பச்சைக்கர்ப்பூரம், வாதுமைப்பருப்பு முத லியவைகளைப்போட்டு உருண்டை கட்டுவதுமுண்டு

## 371 கூள்பாட் (பொரிவிளங்காய உருண்டை).

**நெய்** - இரண்டரை (2½) பலம் —இதை ஒரு வாணலியில் விட்டு அடுப்பின்பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி,

**கோதுமைமா** - பன்னிரண்டு (12) பலம் —இதைக் காய்ந்த நெய்யிற் கொட்டிப் பதுவமாய் வறுத்து வெவ்வேறுபாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

**பால்** - மூன்று (3) பலம் —இதை அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் வாணலியிற் கொட்டி அது காய்ந்தவுடனே,

**சீனிச்சர்க்கரை** - பன்னிரண்டு (12) பலம் —இதையும் அதிற்போட்டுக் கொஞ்சம் பாகானவுடனே அதாவது கைக்குத் தந்திபோல வருகிறசமயத்தில்,

**தேங்காய் அல்லது கொப்பரைத் துருவல்** - மூன்று (3) பலம் —இதை அதிற்போட்டு அச்சட்டின மேலே வறுத்துவைத்திருக்கும் கோதுமைமாவையும் அதிற்கொட்டிக் கரண்டியாலது துடுப்பினால் நன்றாக்கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

**ஏலரிசிப்பொடி** - கால் (¼) பலம் —இதை வாணலியிலிருக்கும் மாவிற் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து, உருண்டைகளாக்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டுமானால் கொஞ்சம் பாலைக் கையிற்றடவிக் கொண்டு வாணலியிலிருக்கும் மா ஆறிப்போவதற்கு முந்தியே வேண்டிய அளவாக உருண்டைகளாக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

## 372. மற்றொருவிதக் கூள்பாட் (பொரி விளங்காய உருண்டை).

**கோதுமை** - அரைப் (½) படி —இதை உமி முதலியவையில்லாமற் செய்து ஒலத்திறக்காத்து உலர்த்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

**கடலைப்பருப்பு** - கால் (¼) படி —இதைப் போட்டு முதலியவைகளில்லாமல் சுத்தப்படுத்தி மேற்சொல்லிய கோதுமையுடன் கலந்து மாவாக்கிக்கொண்டு மற்றப் பாகங்களை மேற்சொல்லிய பொரி விளங்காய உருண்டையின் பாகத்தைப்போலவே செய்யவேண்டியது ஆனால் சர்க்கரை, நெய் முதலானவைகள் கொஞ்சம் அதிகமாயிருக்கவேண்டியது அன்றியும் இதிற்சேர்ந்திருக்கும்

கடலைப்பருப்பிற்குப் பதிலாய்ப் பயற்றம்பருப்பைச் சேர்ப்பதுண்டு. இத்தேசத்தில் அநேகர் கோதுமைக்குப்பதிலாய் அரிசியையும் மற்றப் பருப்புகளையுங்கொண்டு இந்தப் பதார்த்தத்தைச் செய்வதுண்டு.

## 373. பேஸன் லாடு.

நெய் - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதை ஒரு வாணலியில் விட்டு நன்றாய்க் காய்ச்சி நெய்காய்ந்தவுடனே,

கடலைமா - அரைப் (½) படி — இதைக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யிற்போட்டுக் கரண்டிக்காம்பினால் அல்லது துடுப்பினால் நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது. அந்த மாவானது பக்குவமாய் வறுபட்டபின் அதாவது வறுகடலையின் வாசனை வருகிற சமயத்தில்,

பால் - அரைக்கால் (⅛) படி — இதை வாணலியிலிருக்கும் கடலைமாவில் தெளித்துக்கொண்டே மறுபடியும் கொஞ்சநேரம்வரையில் வறுக்கவேண்டியது. இப்படிப் பால்தெளித்து வறுப்பதினால் மா மிருதுவாயும் உதிரியாயும் வாசனைநிரம்ப அதிகம் ஆகும். அத்தருணத்தில் அந்தப் பதார்த்தத்தை அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

சீனிச்சர்க்கரை - இருபத்திநாலு (24) பலம், சிவப்புத்தோலெடுத்து வறுத்த வாதுமைப்பருப்பு இரண்டரைப் (2½) பலம், கற்கண்டு நொய் - இரண்டரைப் (2½) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - கால் (¼) பலம் — இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும் வாணலியிலிருக்கும் பக்குவமான கடலைமாவிற்போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து உருண்டைகளாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

இதைப்போலவே உளுந்துமா, பயற்றம்பருப்புமா, இவைகளைக் கொண்டும் மேற்சொன்னபடி செய்வதுண்டு.

## 374. ஸான்சண பேஸன் லாடு.

கடலைப்பருப்பு நொய் - அரைப் (½) படி — தோற்போக்கிய கடலைப்பருப்பை நன்றாயுலர்த்தி எந்திரத்திற்போட்டு நொய்போலுடைத்துத் தெள்ளிக் கோதுமைநொய்யைப்போலுள்ளதை எடுத்தளந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - பன்னிரண்டரைப் (12½) பலம் — இதை ஓர் வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய்காய்ந்தவுடனே, தயாராகவைத்திருக்கும் கடலைப்பருப்புநொய்யை அதிற்போட்டுப் பக்குவமாய் வறுகடலை வாசனை வருகிறவரையில் வறுத்து அதன்பின் அந்த நொய்

உதிருந்தாய ஆகுமவரையில கொஞ்சங்கொஞ்சம் பாலைத் தெளித்துக்கொண்டு வறுத்துப் பின்பு மேலசொன்ன லாடுகளைப்போலவே வாதுமைப்பருப்பு, சாக்கரை ஏலரிசிப்பொடி முதலியவைகளைப்போட்டு உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

இதில் சிலர் சாக்கரையாகப் போடுவதற்குப் பதிலாக அதே நிறையுள்ள சாக்கரையின் முக்காலளவான ஜலம் வைத்துவிட்டு 127 வது பக்கத்தில் சொல்லியபடி இரண்டாவது ருந்தாபாகம்படி செய்து பக்குவப்படுத்தின நெய் வாதுமைப்பருப்பு முதலியவைகளை அதில் போட்டு உருண்டைகளாகப் பிடிப்பதுண்டு.

## 375. தளியா லாடு.

கோதுமைநொய் கால (¼) படி, கோதுமைமா - கால (¼) படி —இவ்விரண்டையும் தனித்தனியே வெவ்வேறு பாத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் இரண்டு (2) பலம், பால் - இரண்டு (2) பலம் —இவ்விரண்டு பதார்த்தங்களில் நெய்யிற் பாதியும், பாலிற் பாதியும் கோதுமைநொய்யிற்கொட்டி மறுபாதி நெய் பால் இரண்டையும் கோதுமைமாவிற் கொட்டி நன்றாய்க்கலந்து தனித்தனியே வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு அதில் ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியே இரண்டரைப்பலம் நெய்யிற் பக்குவமாய் வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - பத்து (10) பலம், சீனிச்சாக்கரை இருபத்தினான்கு (24) பலம் - இவ்விரண்டையும் ஓர் அகலமான தாம்பாளத்திற்போட்டு உள்ளங்கையால் சுற்றிச்சுற்றித் தேய்த்து வெண்ணெய்போல வெண்மையான பதம் பார்த்துக்கொண்டு,

தோலெடுத்த வாதுமைப்பருப்பு - ஐந்து (5) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - கால பலம், கற்கண்டுநொய் - ஐந்து (5) பலம் — இப்பதார்த்தங்களையும் மேலே சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் கோதுமைநொய், மாவு இவைகளையும் ஒன்றாய்க்கலந்து தாம்பாளத்திலிருக்கும் வெண்ணெய்போலத்தேய்த்த சாக்கரைக்கலந்த நெய்யிற்கொட்டி நன்றாய்க்கலந்து எலுமிச்சங்காயளவான உருண்டைகளாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

இதை உருண்டைகளாக்கி வைக்கையில் கொஞ்சம் இளக்கமாகவிருந்தபோதிலும் கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் இறுகலாய்ப்போம். மாவு, ரவை முதலியவைகளைத் தேய்த்தநெய்யிற் கலக்கையில் அந்த நெய்யானது தேய்ப்பினாலுண்டான சூட்டையுடையதாயிருக்கவேண்டியது.

## 376 பூந்தி லாடு.

சீனிச்சாக்கரை - இரண்டு (2) வீசை, நல்ல ஜலம் - ஒன்றரை (1½) படி, பால் - அரைக்கால் (⅛) படி, ஜலம் - அரைக்கால் (⅛) படி, குங்குமப்பூ - ஒரு (1) ரூ எ—இவைகளைக்கொண்டு 127-வது பக்கத்தின் 58-வது சாக்கரைப்பாகின் இரண்டாவது பதமாகிய முதிர்பாகாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

கடலைமா - அரைப்படி (½) படி —தோல் முதலியவைகளைப்போக்கின கடலைப்பருப்பை ஏந்திரத்திற்போட்டுச் சன்னமாய் அரைத்து ஓர் பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - இரண்டு (2) பலம், பொடிசெய்த உப்பு - கால் (¼) பலம் —இவ்விரண்டையும் பாத்திரத்திலிருக்கும் கடலைமாவிற் போட்டு அதைத் தோசைமாவைப்போல் அதற்கு இளக்கமாவதற்குப் போதுமான ஜலம் அல்லது பாலைவிட்டுக் கரைத்து, ஓர் சுயமபூசின தாம்பாளத்திற் கொட்டி உள்ளங்கையினால் சுற்றிச் சுற்றித் தேய்த்து அதைப் பின்போலாகச்செய்து வைத்துக்கொண்டு பின்பு,

நெய் - முப்பது (30) பலம்.—இதை ஓர் வாணலியில் விட்டு அடுப்பின்பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி நெய்காய்ந்தவுடனே மேலே தயாராக்கிவைத்திருக்கும் மாவில் ஓர் கரண்டியளவை ஜலவிக்கரண்டியில் * கொட்டி அதைக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யிற்கு நேராகப்பிடித்துக்கொண்டு அடுப்பைவிட்டிப்பால் அக்கரண்டியின் காம்பிற்கு மையமாயிருக்கும்படி தரையில் ஓர் கல் அல்லது கட்டையை வாணலியின் உயரத்திற்குச் சமமாய்வைத்துக்கொண்டு ஜலவிக்கரண்டியின் காம்பை அந்தக்கல் அல்லது கட்டையின்பேரில் தட்டிக்கொண்டேயிருந்தால் பூந்திகள் சமமாய் (ஒரேயளவாய்) காய்ந்திருக்கும் நெய்யில் விழும் அப்படி விழுந்தபின் மற்றொரு ஜலவிக்கரண்டியினால் வாணலியிலிருக்கும் பூந்திகளைத் திருப்பிக்கொடுத்துப் பக்குவமாய் வெந்தபின் வாணலியைவிட்டு எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு பூந்திதட்டும் கரண்டியை ஜலத்தில் அலசி மறுபடியும் ஒரு கரண்டிமாவை அதிற்போட்டு முன் செய்தது போற் செய்து எடுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்விதமாகவே எல்லாமாவையும் பூந்தியாக்கிக்கொண்டு பின்பு அப்பூந்தியை மேற்சொல்லிய பாகிற்போட்டுப் பின்பு உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

சிலர் மேற்சொல்லிய லாடுவை உருண்டை யுருட்டுகையில் வாதுமைப்பருப்பு அல்லது முந்திரிப்பருப்பு, திராக்ஷப்பழம், கற்கண்டு

* இக்கரண்டியை 62-வது பக்கத்தில் 37 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவைப்பார்க்க.

இவைகளையும் போடுவதுண்டு. அப்படிப் போடும்பக்ஷத்தில் ஐந்து பலம் தோலெடுத்த வாதுமைப்பருப்பு, இரண்டரைப்பலம் சுத்தப்படுத்தின கிராக்ஷப்பழம், ஐந்துபலம் மிளகுப்பிரமாணம்பொடிசெய்த கற்கண்டு இவைகளைப் போடவேண்டியது. பூந்தி செய்கையில் மா அதிக இறுகலாய்ப்போனால் ஜல்லிக்கரண்டியை அலம்பின ஜலத்தின் தெளிவையே விட்டுப் பிசைந்து கொள்ளலாம்.

---

## 377. மோதீசூரா லாடு.

இந்த லாடுவையும் பூந்திலாடுவைச் செய்ததுபோலவே செய்ய வேண்டியது. ஆனால் பூந்தி தட்டும் ஜல்லிக்கரண்டியானது * அதிக சிறு துவாரங்களையுடையதா யிருக்கவேண்டியது. அல்லாமலும் மாவைப் பூந்திலாடுவைச் செய்வதற்குக் கரைப்பதுபோல அத்தனை யிறுகலாயில்லாமல் குழம்புபோல இளக்கமாய்க் கரைத்துப் பூந்தி தட்டவேண்டியது. மற்றப் பாகு முதலியவைகளையும் பூந்திலாடுவுக்குச் செய்ததுபோலவே செய்யவேண்டியது. பூந்திலாடுவின் அடியிற் சொல்லியிருக்கும் வாதுமைப்பருப்பு, கற்கண்டு, கிராக்ஷப்பழம் இவைகளையும், சுமார் அரைப்பலம் கிராம்பைக் கொஞ்சம் நெய்யிற் பொரித்தும், லாடு அல்லது உருண்டை உருட்டுகையிற் பாகுடன்போட்டு லாடு உருட்டவேண்டியது.

---

## 378. சாக்கரை லாடு.

**அரிசிமா** - அரைப் (½) படி — அரிசியை ஊறவைத்திடித்துச் சன்னமான மாவாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**நெய்** - பத்து (10) பலம் — இதை ஓர் வாணலியிலிட்டுக் காய்ச்சி நெய்காய்ந்தவுடனே இடித்துவைத்திருக்கும் மாவை அதிற் கொட்டிக் கொஞ்சம் சிவக்கும்படி பக்குவமாய் வறுத்துக் கொண்டு,

**நெய்** - பத்து (10) பலம், **சீனிச்சாக்கரை** - இருபத்தைந்து (25) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர் தாம்பாளத்திற் போட்டு நுரைபோலாகும்வரையில் உள்ளங்கையினாற் சுற்றிச்சுற்றித் தேய்த்துப் பின்பு,

**ஏலரிசிப்பொடி** - கால் (¼) பலம், **வறுத்த வாதுமைப்பருப்பு** - மூன்று (3) பலம், **கற்கண்டு நொய்** - மூன்று (3) பலம் — இவைகளையும் மேலே வறுத்துவைத்திருக்கும் அரிசிமாவையும் நுரைபோற

---

* இச்சல்லிக்கரண்டியின் துவாரமானது சாதாரணமாய் ஓர் சிறிய கடுகின்பிரமாணமாயிருக்கவேண்டியது. அதைக்காட்டிலும் பெரியதாயக் கூடாது. இவ்விதமான லாடுவை இத்தேசத்திற் செய்வது வழக்கமில்லாததினால் அவ்விதக் கரண்டிகள் அகப்படமாட்டா. காசி, புனா முதலிய மகாராஷ்டிர தேசங்களிலுண்டு.

நெய்யைத்துவைத்திருக்கும் சாக்கரை கலந்த நெய்யிற் கொட்டி ஒன்றாய்க் கலந்து பிசைந்து எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

## 376. சுருமா லாடு.

**கோதுமைநொய** (ரவை) அரைப் (½) படி, **உருக்கினநெய** - ஐந்து (5) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து பின்பு கொஞ்சம் பாலைவிட்டுப் பிசைந்து பிடிபிடியாய்ப் பிடித்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

**நெய** - பத்து (10) பலம் —இதை ஓர் வாணலியிலவிட்டு அடுப்பின் பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி நெய்காய்ந்தவுடனே அதில் மேலே பிடித்துவைத்திருக்கும் கோதுமைநொய்ப்பிடிகளைப் போட்டுப் பொரித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு அந்த உருண்டைகளை உடைத்துப் பொடிசெய்து,

**வாதுமைப்பருப்பு** மூன்று (3) பலம், **திராக்ஷைப்பழம்** - இரண்டரைப் (2½) பலம், **கறகண்டு நொய** - மூன்று (3) பலம் —இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் பக்குவப்படுத்திப் பொடிசெய்து வைத்திருக்கும் கோதுமைநொய்யிற் போட்டுக் கலந்துகொண்டு,

**ஏலரிசிப்பொடி** - கால் (¼) பலம் —இதையும் அதிற்போட்டுக் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

**சீனிச்சாக்கரை** - முப்பது (30) பலம் —இதை முந்திய லாடுகளுக்குப் பாகாக்கியதுபோலாக்கி அந்தப் பாகிற் கற்கண்டு முதலியவைகள் கலந்த ரவையைப்போட்டுக் கலந்து உருண்டையுருட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது அன்றியும் இதைச் சிலர் பாகுசெய்யாமல் சாக்கரையாகவே போட்டு லாடுவை உருட்டு வதுமுண்டு

## பலவகை ஜிலேபிகள்.

இப்பதார்த்தமானது சாதாரணமாய் அரோசக பரிகாரத்தின் பொருட்டுத் தேவையானபொழுதும், கலியாணம் விருந்து முதலிய விசேஷதினங்களிலும் செய்யத்தக்குந்தவைகளாக யிருக்கின்றது இது பெரும்பாலும் மஹாராஷ்டிரர்களாலேயே செய்யப்படும்.

## 380. கோதுமைநொய்யுங் கடலைமாவுங்கலந்த ஜிலேபி.

**கோதுமை நொய** (ரவை) - கால் (¼) படி, **அரிசிமா** - ஒரு (1) பலம், **கடலைமா** - இரண்டரைப் (2½) பலம், **நெய்** - இரண்டேகால் (2¼)

பலம்—இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும் ஓர் ஈயம் பூசின பாத்திரத்திற் போட்டு அவைகளைத் தோசைமாவைப்போல இளக்கமாய்க் கரைப்பதற்குப் போதுமான ஜலம் அல்லது பாலை விட்டுக் கரைத்து வைக்கவேண்டியது.

**எலுமிச்சம்பழம்** - இரண்டு (2)—இதன் ரஸத்தைக் கரைத்துவைத்திருக்கும் மாவிற் பிழிந்து அன்றெல்லாம் அப்படியே வைத்திருந்து, மறுநாள் அந்தமாவை ஓர் பெரிய ஈயம்பூசின தாம்பாளத்திற்கொட்டி அது இறுகலாயிருந்தாற் கொஞ்சம் ஜலம் அல்லது பாலைத் தெளித்துக்கொண்டு அந்தமாவைச் சுற்றிச் சுற்றித் தேய்க்கவேண்டியது. இப்படித் தேய்க்கத் தேய்க்க அந்தமாவானது வெண்ணெய்போலாவதுமன்றித் தாம்பாளத்தின் மாவின்மேலிருக்கும் கையைத் தூக்கினால் அது ஒருமுழ உயரத்திற்குக் கம்பிபோலவரும். அந்தப்பதம் வருகிறவரையில் தேய்க்கவேண்டியது. அப்படித் தூக்குகையிற் கம்பி அறுபட்டால் பதக்குறைவு என்று அறிந்து மறுபடியும் தேய்க்கவேண்டியது. இவ்விதமாய் மாவைத் தயாராக்கி வைத்துக்கொண்டு,

**சீனிச்சாக்கரை** - பன்னிரண்டு (12) பலம்—இதை அழுக்கு முதலியவை களில்லாமல் வெண்மையாய்ப் பார்த்து ஓர் பாத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

**பால்** - மூன்று (3) பலம்—இதைப் பாத்திரத்திலிருக்கும் சாக்கரையிற் கொட்டி அடுப்பின்பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி இளம்பாகாக்கி அதாவது கம்பிபோல வருஞ்சமயத்தில் அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**நெய்** - பதினெட்டு (18) பலம் — இதை ஜிலேபிவாணலி அல்லது கொஞ்சம் ஆழமான தாம்பாளத்திலவிட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சிப் பின்பு மேலே தயாராக்கிவைத்திருக்கும் ஜிலேபிமாவிற் கொஞ்ச மெடுத்துக்கொண்டு சுண்டுவிரலகன்முள்ள துவாரத்தையுடைய கொட்டாங்கச்சியின் துவாரத்தை விரலால் மூடிக்கொண்டு அதில் மாவைப்போட்டுக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யையுடைய வாணலி அல்லது தாம்பாளத்தின் நடுவில் கொண்டுபோய்த் துவாரத்தை மூடியிருக்கும் விரலை எடுத்து வட்டமாக ஒவ்வொருஜிலேபிக்கும் இரண்டிரண்டு சுற்றுச் சுற்றி அந்த வட்டத்தின் நடுவிற் கோடுபோன்ற ஒருசுற்றும் போடவேண்டியது. இவ்விதமாகவே தாம்பாளம் அல்லது வாணலியிற் கொள்ளும் அத்தனை ஜிலேபிகளையும் பிழியவேண்டியது. பின்பு பக்குவமாய்க் கொஞ்சம் சிவக்கும்வரையிற் பொரித்தெடுத்தவுடனே தயாராக்கி வைத்திருக்கும் பாகிற்

போட்டுத் தோய்த்தெடுத்து அடுக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்விதமாகவே தயாராக்கிவைத்திருக்கும் மீதிமாவையும் செய்யவேண்டியது.

இதிற் கண்டிருக்கும் சர்க்கரை, பால் இவைகளைக்கொண்டு பாகாக்குவதற்குப் பதிலாய் அச்சர்க்கரையையும் மூன்றுவீசம் (3/16) படி ஜலத்தையுங்கொண்டு 126-வது பக்கத்திற் சொல்லிய 58-வது சர்க்கரைப் பாகிற் சொல்லியிருக்கும்விதமாய் இளம்பாகாக்கிக்கொண்டு அதிற் பொரித்தெடுத்த ஜிலேபிகளைப் போட்டெடுக்கலாம்.

## 381. உளுந்தமா ஜிலேபி.

**உளுத்தமா** - ஒரு (1) பலம், அரிசிமா நான்கு (4) பலம், தயிர் - அரைப் (1/2) படி.—இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்து ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற்போட்டு வைத்திருந்து மறுநாள் முந்திய 380 வது ஜிலேபிக்கு மாவைத் தேய்த்ததுபோற் றேய்த்துத் தயாராக்கி அதைப்போலவே இதையும் பிழிய வேண்டியது. பாகு முதலிய யாவும் முந்திய 380-வது ஜிலேபிக்குச் செய்ததுபோற் செய்யவேண்டியது.

## 382. கோதுமைநொய் ஜிலேபி.

**கோதுமை நொய்** - கால் (1/4) படி.—இதை இட்டிலிமாவைப்போல் இளக்கமாவதற்குப்போதுமான பாலைவிட்டுப் பிசைந்து ஒருநாளெல்லாம் வைத்திருந்து மறுநாள் ஒரு தாம்பாளத்திற்கொட்டி 380-வது ஜிலேபிக்கு மாவைத் தேய்த்ததுபோற் றேய்த்துப் பதமாக்கி அதைப்போலவே இதையும் பிழியவேண்டியது. பாகு முதலியயாவும் முந்திய 380 - வது ஜிலேபிக்குச் செய்ததுபோலவே செய்யவேண்டியது.

## 383. அமிர்தக் குழல் (மநோஹரம்).

**உளுத்தம் பருப்பு** - கால் (1/4) படி.—இதைச் சலத்தில் ஊறவைத்திருந்து தேய்த்துக் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டுப் பருப்பைப் பொட்டு முதலியவைகளில்லாமற் சுத்தப்படுத்தி உரலிற்போட்டு வெண்ணெய்போ லரைத்து அன்றெல்லாம் அப்படியே வைத்திருந்து, மறுநாள்,

**அரிசிமா** - மூன்று (3) பலம், **வெண்ணெய்** - ஒரு (1) பலம்.—இவ்விரண்டையும் அரைத்துவைத்திருக்கும் மொத்தையிற்கலந்து நன்றாய்ப்பிசைந்து ஓர் எலுமிச்சங்காயளவு மொத்தையை யெடுத்துத் தேன்குழல் பிழியும் இருப்புரலிற்போட்டுக் காய்ந்தநெய்

யிற பிழிந்து பொரித்தெடுத்து உடனே சாக்கரைப்பாகில் முந்திய ஜிலேபிகளைப்போற் ஜேயத்தெடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

---

## பலவகை ஹல்வாக்களும் பாபிகளும்

இப்பதார்த்தங்கள் சாதாரணமாய் அரோசகபரிகாரத்தினபொருட்டுத் தேவையானபொழுதும், கலியாணம், விருந்து முதலியவிசேஷதினங்களிலும் செய்யத் தகுந்தவைகளாக விருக்கின்றன. இவைகள் பெரும்பாலும் மஹாராஷ்டிரர்களாலேயே செய்யப்படும்.

---

## 384. வாதுமைப்பருப்புச் சேர்ந்த கோதுமை ஹல்வா.

**கோதுமை** - அரைப் (½) படி.—இதைப் பக்குவமாய் வறுத்து ஜலத்தில் இரண்டுநாளவரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு வெண்ணெய் போலரைத்து இரண்டு அல்லது மூன்றுபடி ஜலத்திற்கலக்கி, மற்றொருபாத்திரத்தின் வாயைத் துணியாற்கட்டிக் கரைத்து வைத்திருக்கும் கோதுமையை அதிற்கொட்டி வடிகட்டி ஓர்பக்கத்தில் இரண்டுமணிநேரம் வைத்திருக்கவேண்டியது. பின்பு அதைக் கலக்காமல் அதன் தெளிவானஜலத்தை வடித்துவிட்டு அடியிலிருக்கும் குழம்புபோன்ற கூழையெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**நல்ல ஜலம்** - காலேயரைக்கால் (⅜) படி, நெய் ஒரு (1) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்து அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி அது கொதிக்குஞ்சமயத்தில்,

**வாதுமைப்பருப்பு** - ஐந்து (5) பலம், **கற்கண்டு** - ஐந்து (5) பலம், **சீனிச் சாக்கரை** - இருபது (20) பலம், **ஏலரிசிப்பொடி** - கால் (¼) பலம், **ஜாதிக்காயப்பொடி** - அரைக்கால் (⅛) பலம்.—இவைகளைந்து பதார்த்தங்களையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் போட வேண்டியது. ஆனால் அதில் வாதுமைப்பருப்பின் மேலிருக்குமசிவப்புத்தோலைப் போக்கியும், கற்கண்டை நொய்போலாக்கியும் போடவேண்டியது. அன்றியும் வாதுமைப் பருப்புப் போட்ட ஐந்து நிமிஷத்திற்குப்பின் மற்றவஸ்துக்களைப் போட வேண்டியது. இவ்வாறு போட்டுக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் மேலே சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் கூழைக்கொட்டி மொத்தையாகும்வரையிற் கிளறிக்கொடுத்துக்கொண்டேயிருந்து பின்பு ஓர் தாம்பாளத்திற்கு நெய்யைத்தடவி அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் ஹல்வாவை அதிற்கொட்டி மூன்றங்குலம் கனமுள்ளதாயப் பரப்பிவைத்திருந்து உறைந்தபின் அதாவது இறுக

லானபின் ஓர் கத்தியைக்கொண்டு சதுரஞ்சதுரமாய்க் கீறி வில்லைகளாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

இதில் சிலர் குங்குமப்பூவையும் போடுவதுண்டு. அப்படிப்போடுவதாயிருந்தால் எட்டு குன்றிமணியெடை குங்குமப்பூவைக் கொஞ்சம் பாலிற் கரைத்து வாதுமை, சாக்கரை முதலியவைகளைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் போடுகையிலே இதையும்போடவேண்டியது. இந்தப் பதார்த்தமானது சரீரத்திற்கு அதிகபுஷ்டியையும் இடுப்பிற்கு அதிக பலத்தையுங்கொடுத்துப் பசியையுண்டாக்குங் குணத்தையுடையது. பலவித ரோகங்களையும் கண்டிக்கும். கோதுமைக் கூழிற்குப் பதிலாய் வாதுமைப்பருப்பையே இவ்விதமாயரைத்துக் கூழாக்கி இதேவிதமாய்ச் செய்வதுமுண்டு. இவ்வாறு வாதுமைக் கூழினால் செய்வதற்கு வாதுமை ஹல்வாவென்று பெயர்.

---

## 385. தேங்காய்ப்பால் ஹல்வா

**தேங்காய்த்துருவல்** இருபத்திநான்கு (24) பலம்—இதை ஓர் கல்லுரலிற் போட்டுப் பின்பு,

**அரிசி** - இரண்டு (2) பலம். — இதை உரலிலிருக்கும் தேங்காய்த்துருவலுடன் சேர்த்துக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் ஜலத்தைத்தெளித்துக்கொண்டு வெண்ணெயைப்போலரைத்து அதன் பாலைப் பிழிந்துகொண்டு மறுபடியும் அந்தச் சக்கையை அரைத்து மற்றொருதட்வைப் பாலைப் பிழிந்துகொண்டு சக்கையை யெறிந்துவிட்டுப் பாலை வடிகட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**சீனிச்சாக்கரை** - பன்னிரண்டு (12) பலம் —இதை வடிகட்டிவைத்திருக்கும் தேங்காய்ப்பாலிற் போட்டுக் கரைத்து அடுப்பின்மேலில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது. அல்லாமலும் அடிக்கடி அடி காந்தாமலிருக்கும்படி கிளறிக்கொண்டேயிருந்து அதன் ஜலமெல்லாம் வற்றிப்போய் மொத்தையாகும்வரையிற் கிளற வேண்டியது. இப்படிச் சுண்டும்வரையிற் காய்ச்சுவதனால் அது சரியான பாகமுடையதாய் ஆவதுமன்றி இத்தேங்காய்ப் பாலானது நெய்போலாய் அந்த ஹல்வாவைத் தொட்டமாத்திரத்தில் விரலில் ஒட்டிக்கொள்ளாமலுமிருக்கும். அந்தப் பதத்தைப் பார்த்துக்கொண்டு பாத்திரத்தை அடுப்பைவிட்டிறக்கிப் பின்பு ஓர் பலகைக்கு நெய்யைத்தடவி அதில் அந்த ஹல்வாவைக்கொட்டி இரண்டு அல்லது மூன்றங்குலம் கனமுள்ளதாய்ப் பரப்பி,

**ஏலரிசிப்பொடி** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் — இதைப் பலகையின்பேரிலிருக்கும் ஹல்வாவிற் றூவி அந்த ஹல்வா ஆறி இறுகலான பின் கத்தியினால் சதுரஞ்சதுரமாய்க் கீறி வில்லைகளாக்கி உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது.

இந்த ஹலுவாவிற சாககரைககுப பதிலாக ஒனபதுபலம வெல லத்தைபபோடலாம சாககரையைப போடுவதாயிருநதால மாததி ரம ஆறு குனறிமணியெடை குஙகுமபபூவைக கொஞசம பாலிற கரைததுச சாககரையை ஹலுவாவிற போடுகையில இதையும விட வேணடியது. இதைபபுசிபபதனால சரீரததிறகுப பலததை யுணடாக குவதுமனறிக காலபபிரவாததியையும சரியாயபபோககும

---

## 386. கறுப்புப்புட்டரிசிமா ஹலுவா.

இபபதாாததமானது ஆஙகிலேயராலேயே விசேஷமாயச செய யபபடும இது சரீரததிறகுப பலததைககொடுததுத தாதுபுஷடி யைச செயயுகிகும

**கறுப்புபபுட்டரிசிமா** - அரைப (½) படி — இநத அரிசியை எநதிரததிற போட்டுக குஙகுமமபோல அரைதது மேறசொனன அளவின படி அளநது வைததுககொளளவேணடியது

**தேங்காயபபால்** - அரைப (½) படி — மூனறு பெருநதேஙகாயகளையு டைததுச செதலைத, குபபை, கறுபபு முதலியவைகளிலலாமல வெணமையாயத துருவி ஓர அமமி அலலது கலவுரலிற போட்டு அரைதது ஓர துணியிறபோட்டுப பிழிநது சககையை மறுபடியும கொஞசம ஜலநதெளிதது அரைதது முன போல பிழிநது மேறசொனன அளவினபடி அளநது வைத துககொளளவேணடியது

**கோதுமைநொயபபால**-கால (¼) படி —அரைககால படி, நலல கோதுமை நொயயை அரைபபடிஜலததில அரைமணிநேரம ஊறவைத திருநது நனறாயக கசககி வடிகட்டி மீதிசககையை மறுபடியும கொஞசம ஜலததைவிட்டு நனறாயக கசககி முனபோலவே வடிகட்டிப பாலை எடுததுககொளளவேணடியது அநத நொய யிற பிசினபோனற திரவம இலலாமறபோகும வரையில அப படியே கொஞசஙகொஞசம ஜலததைவிட்டுப பிசைநது வடி கட்டி எடுததுககொணடு அநதப பாலைச சறறுநேரம அபப டியேவைததிருநது அதன ஜலமபோனற தெளிவைக கலககா மல வடிததுவிட்டு வெணமையாயக கடைநத மோாபோலி ருககும அநதக கோதுமைநொயபபாலை மேறசொனன அள வினபடி அளநது தேஙகாயபபாலுடன கலநது கொணடு,

**எருமைப்பால்** - கால (¼) படி —இதையும மேலே கலநதுவைததிருக கும பாலுடனசோதது அரைததுவைததிருககும பூவை இக கலபபுப பாலிற கரைதது வைததுககொளளவேணடியது பினபு இககரைபபுமாவைக கொளளுமபடியான அகனற வாயை யுடைய கறசட்டி, மணசட்டி அலலது வெணகலபபாததி

ரம இவைகளிலேதாவதொன்றிற கொட்டி அடுப்பின்மேரில
வைத்துக் கொதிக்கச்செய்யவேண்டியது. இப்படிக் கொதிக்
கையில அடிகாநதாமல இருக்குமபடி ஓயாமல கிளறிக்
கொணடேயிருநது அது இறுகலாயக் களிபோலாகுநதரு
ணததில,

சீனிச்சாக்கரை - இருபது (20) பலம், நெய - ஏழரைப (7½) பலம் —
இவ்விரணடையும அநதக்களியிற போடடுக் கலநதுகொடுதது
மறுபடியும கிளறிககொணடேயிருநது பினபு அக்களியைக்
கையினால தொடுகையில அது கைககு ஒடடிககொளளாமல
மெழுகுபோல ஆகுநதருணததில,

ஏலரிசிப்பொடி - அரைக்கால (⅛) பலம், ஜாதிக்காயப்பொடி - அரைக்கால
(⅛) பலம், ஜாதிபத்திரிப்பொடி அரைக்கால (⅛) பலம் —இவை
களைக களியிறபோடடு நன்றாயக் கலநதுகொடுதது அடுப்பை
விடடிறக்கி, உடனே

நெய - இரணடரைப (2½) பலம் —இதை ஓர் சயமபுசின அகனற தாம
பாளத்திற கொடடி நன்றாயத்தடவிப பினபு அநதக்களியைத
தாமபாளத்திற கொடடிச சமமாயப பரபபி ஆறியபின ஓர
கததியினால சதுரஞசதுரமாயக் கீறி எடுதது உபயோகிக்க
வேணடியது

தேவையானால ஏலம், ஜாதிக்காய முதலிய வாசனைவஸதுககளைப
போடுகையில அவைகளுடன அரைக்காலருபாயெடைப பசசைககற
பூரததையும பொடிசெயது போடலாம மாமஸபக்ஷணிகள இப
பதார்த்தத்தில் கோழிமுடடையைச சேர்பபாரகள

---

## 387. கோதுமைநெய பாபி.

கோதுமைநோய - கால (¼) படி, நெய - ஒரு (1) பலம், பால - வீசம ($\frac{1}{16}$)
படி —இப்பதாரததஙகளை ஒன்றாயச்சேர்த்துப பிடியாகுமபடி
பிசைநது வைததுக்கொளளவேணடியது

நெய - பதது (10) பலம —இதை ஓர வாணலியிலவிடடு அடுப்பின
மேரிலவைத்துக் காயச்சி நெயகாயநதவுடனே மேலே பால
நெய விடடுப பிசைநதுவைததிருக்கும கோதுமைநெயப
பிடியை அதிறபோடடுப பொரிததெடுதது வைததுககொளள
வேணடியது பினபு

சீனிச்சாக்கரை - நாறபது (40) பலம், நலல ஜலம் - முக்கால (¾) படி —
இவ்விரணடையுநகொணடு 127-வது பக்கததிற சொலலியபடி
முதிரபாகுசெயது அதில,

குங்குமப்பூ - அரைக்கால (⅛) ரூ எ —இதைக கொஞசம பாலிறகரைத
துப பாகில விடவேணடியது இபபாகானது முதிர பாகாகுந

தருணத்தில் மேலே பொரித்துவைத்திருக்கும் கோதுமை நொய்யை அதிற்கொட்டி, உடனே

**ஏலரிசிப்பொடி** கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்—இதையும் பாகிற்கொட்டியிருக்கும் நொய்யுடன்போட்டு மத்து அல்லது அப்பளக்குழவி முதலியவைகளில் ஏதாவதொன்றைக்கொண்டு கடைந்து ஓர் தாம்பாளத்திற்கு நெய்யைத்தடவி அதிலிந்தப் பாகைக்கொட்டி ஒன்றரைவிரல் கனமுள்ளதாயப் பரப்பிக் கொஞ்சம் இறுகலானபின் சதுரஞ்சதுரமாயக் கீறி நன்றாய் ஆறினபின் இதைச்சதுர வில்லைகளாய் ஒடித்துப் பின்பு உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டும்

பாகு தயார்செய்கையில் அதன் அழுக்கை யெடுக்கவேண்டியது அப்படி யெடுக்காதபக்ஷத்தில் அப்பாகைக்கொண்டு செய்யும் பதார்த்தங்கள் கறுப்பாயிருக்கும் இதிற் கண்டிருக்கும் குங்குமப்பூவைச் சேர்க்காமலும் செய்யலாம் ஆனால் சேர்த்துச்செய்வதே உத்தமம்,

## 388. தேங்காய் பாபி.

**தேங்காய்**-இரண்டு (2)—இதை முற்றலாய்ப்பார்த்துத் துருவி வாணலியிற் போட்டுப் பக்குவமாய் வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

**சீனிச்சாக்கரை** - இருபத்தாறு (26) பலம்—இதை இதன் முக்காலளவான ஜலத்தைக்கொண்டு கோதுமைநொய் பாபிக்குப் பாகு தயார்செய்ததுபோற் செய்து, அதில்

**குங்குமப்பூ** - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) ரூ எ—இதைக் கொஞ்சம் பாலிற்கரைத்துப் பாகிலவிட்டு நன்றாய்க்கலந்து உடனே வறுத்துவைத்திருக்கும் தேங்காய்த்துருவலையும் அதிற்போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்து மறுபடியும்,

**சீனிச்சாக்கரை** - ஆறு (6) பலம், **ஏலரிசிப்பொடி** - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்—இவ்விரண்டையும் பாகிற்போட்டிருக்கும் தேங்காய்த்துருவலுடன் போட்டு முந்திய பாபியைப்போற் கடைந்துகொடுத்து ஓர் தாம்பாளத்திற்கு நெய்தடவி அதில் இதைக்கொட்டிப் பரப்பி முந்திய பாபியைப்போல வில்லைகளாக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

இதிற் சேர்ந்திருக்கும் தேங்காய்க்குப் பதிலாக அதே அளவான கொப்பரைத்துருவலையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம் இதைச்சேர்த்துச் செய்வதே உத்தமம்

## 389. காகித பாபி.

**கோதுமைமா** - கால் ($\frac{1}{4}$) படி, **சீனிச்சாக்கரை** - பத்து (10) பலம், **நெய்** - பத்து (10) பலம்—இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஓர் தாம்பாளத்திற்போட்டு ஒன்றாய்ப்பிசைந்து,

**ஏலரிசிப்பொடி** - கால் (¼) பலம் — இதையும் தாம்பாளத்திலிருக்கும் மாவுடன்போட்டு ஒட்டி ஒட்டிப் பிசைந்து மொத்தையாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு அந்தத் தட்டத்தை நன்றாய்த் துடைத்துவிட்டு அதில் ஓர் வெள்ளைக் காகிதத்தைப் போட்டு அந்தக்காகிதத்தின்பேரில் மேலே பிசைந்துவைத்திருக்கும் மொத்தையை வைத்து விரல்கனமுள்ளதாய்ப் பலகை போலத் தட்டி அதைக் கத்தியினால் சதுரஞ்சதுரமாய்க் கீறி மேலொரு தாம்பாளத்தைமூடி கனகனவென்றிருக்கும் தணலின்மேல் வைக்கவேண்டியது. கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் மூடியிருக்கும் தாம்பாளத்தின்பேரிற் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளிக்க அது சுருசுருவென்று கொதித்தாற் பக்குவமாயிற்றென்று அறிந்து தணலைவிட்டெடுத்து ஒரு நாழிகைக்குப்பின் அதை வில்லைகளாக்கி அடியிலிருக்கும் காகிதத்தை யெடுத்துவிட்டுப் பாபியை உபயோகிக்கவேண்டியது.

இதற்கு நிறங்கொடுக்க வேண்டுமானால் எட்டுக் குன்றிமணி யெடைக் குங்குமப்பூவை மேற்கண்ட நெய்யிற் கரைத்துப் பின்பு அதில் மா, சர்க்கரை இவைகளைக்கொட்டிப் பிசையவேண்டியது.

---

## 390. மாம்பழரஸ பாபி.

**மாம்பழக்கோவா** * - இருபது (20) பலம், **பால்கோவா** † - பத்து (10) பலம் — இவ்விரண்டையுஞ் சேர்த்துப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**சீனிச்சர்க்கரை** - இருபது (20) பலம் — இதை முந்திய பாபிகளுக்குப் பாகு தயார்செய்ததுபோற் செய்து அதில் மேலே தயாராக்கி கலந்துவைத்திருக்கும் மொத்தையைப்போட்டு,

**சீனிச்சர்க்கரை** - ஐந்து (5) பலம் — இதையும் பாகிற்போட்டிருக்கும் மொத்தையுடன்போட்டு நன்றாய் மத்தினாற்கடைந்து இறுகலாக்கி ஓர் பலகைக்கு நெய்யைத்தடவி அதில் இந்த மொத்தையைப் பலகைபோல அகலமாய்த்தட்டிச் சதுரஞ்சதுரமாய்க் கீறி நன்றாய் ஆறினபின் வில்லைகளாய் ஒடித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

இந்த பாபியைச் சிலர் பாகுசெய்யாமல் மாம்பழக்கோவா, பால்கோவா இவைகளுடன் சர்க்கரையைச்சேர்த்து அடுப்பின்மேல் வைத்

* மாம்பழரஸத்தை ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்து அடிகாந்தாமலிருக்கும்படி சுண்டி மொத்தையாகும் வரையிற் கிளறிக்கொண்டேயிருக்கவேண்டியது. இப்படிச்சுண்டிய மொத்தைக்கு மாம்பழக்கோவா வென்றுபெயர்.

† இதன் விவரத்தை 358-வது பக்கத்தின் அடியிற் காட்டியிருக்கும் குறிப்பினால் அறிக.

துக் காய்ச்சி நன்றாய்க் கடைந்து மேற்சொல்லியபடி வில்லைகளாக்கி உபயோகித்துக்கொள்வதுமுண்டு

---

## 391. பால்கோவா (பாலகவா) பாபி.

**சீனிச்சர்க்கரை** - இருபது (20) பலம் — இதை முந்திய பாபிகளுக்குப் பாகு தயார்செய்ததுபோற் செய்து,

**பால்கோவா** * - பத்து (10) பலம் — இதைத் தயாராகியிருக்கும் பாகிற்போட்டு நன்றாய்க் கடைந்து

**சீனிச்சர்க்கரை** - ஐந்து (5) பலம், **ஏலரிசிப்பொடி** - அரைக்கால் (1/8) பலம் — இவ்விரண்டையும் பாகிலிருக்கும் கோவாவிற் போட்டு மற்றொருதடவைக் கடைந்து, ஓர் பலகைக்குக் கொஞ்சம் நெய்யைத்தடவி அதன்மேலில் கொட்டிப் பரப்பி முந்திய பாபிகளைப்போல வில்லைகளாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

---

## 392. தயிர் பாபி.

**கட்டித்தயிர்** † - பத்து (10) பலம் — இதை ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டு, அதன்பின்

**சீனிச்சர்க்கரை** - இருபது (20) பலம் — இதையும் பாத்திரத்திலிருக்கும் தயிருடன்போட்டுக் கடைந்து சர்க்கரை கரைந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு அதை அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது

**பால்** - மூன்று வீசம் (3/16) படி, **கோதுமைமா** - கால் (1/4) படி — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்துக் கரைத்து அடுப்பின்மேலிருக்கும் பாகிற் கொட்டவேண்டியது

**நெய்** - ஆறு (6) பலம் — இதையும் அப்பாகிற் கொட்டி எல்லாவற்றையும் நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்துக் கொதிக்கவிடவேண்டியது அது கொதித்துக் கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் ஒன்றாய்க்கலந்து இறுகலாகும்பதம்பார்த்து ஓர் தட்டத்திற்கு நெய்யைத்தடவி அதில் இந்தப் பாகைக்கொட்டிச் சமமாகப் பரப்பி,

**ஏலரிசிப்பொடி** - கால் (1/8) பலம் — இதைத் தட்டத்திலிருக்கும் பாகின் மேற்றூவி அதை முந்திய பாபிகளை வில்லையாக்கியதுபோல வில்லையாக்கி உபயோகிக்கவேண்டியது

---

* இதன் விவரத்தை 358-வது பக்கத்தின் அடியிற் காட்டியிருக்கும் குறிப்பிலறிக

† இதன் விவரத்தை 329-வது பக்கத்தின் 323-வது தயிர்வடையால் அறிந்துகொள்ளலாம்

இதிற் சிலர் குங்குமப்பூவைச் சேர்ப்பதுண்டு அப்படிச் சேர்க்க குமபக்ஷத்தில் கட்டித்தயிரையும் சர்க்கரையையும் ஒன்றாய்க் கடைகையில் அதில் அரைக்கால் ரூபாயெடை குங்குமப்பூவைப் பாலிற் கரைத்து விடவேண்டியது.

## 393. ஸாரக பாபி.

**தேங்காய்த்துருவல்** - இரண்டரைப் (2½) பலம், **பச்சைமிளகாய்** - ஒரு (1) பலம், **பச்சைக்கொத்துமல்லி** - அரைப் (½) பலம், **உப்பு** - அரைப் (½) பலம், **இஞ்சி** - கால் (¼) பலம் —இவ்வைந்து பதார்த்தங்களையும் உரலிற்போட்டு வெண்ணெய்போலரைத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

**கடலைமா** - கால் (¼) படி —இதை ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டு முக்காற்படி ஜலத்தைவிட்டுச் சரைத்து அரைத்து வைத்திருக்கும் காரமொத்தையை அத்துடன்போட்டுக் கரைத்துத் தோசைமாவைப்போல இளக்கமாக்கி,

**காயம்** - நான்கு (4) குன்றி —இதை ஒரு ரூபாயெடை ஜலத்திற் கரைத்து, தோசைமாவைப்போற் கரைத்துவைத்திருக்கும் கடலைமாவிற் கொட்டவேண்டியது. பின்பு

**எலுமிச்சம்பழம்** - நான்கு (4) —இதன் ரஸத்தையும் மாவிற் பிழிந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**நெய்** - மூன்று (3) பலம் —இதை ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

**மிளகாய்** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **கடுகு** - கால் (¼) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் 24 வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயார் செய்தவுடனே கரைத்து வைத்திருக்கும் மாவை அதிற்கொட்டிக் கொஞ்சநேரம்வரையிற் கிளறிக்கொண்டேயிருந்து இறுகலாய் அதாவது மொத்தையானபதம் பார்த்துக்கொண்டு ஓர் தட்டத்திற்கு நெய்யைத் தடவி அதில் வெந்தமாவைக் கொட்டிப் பலகைபோல ஒன்றரைவிரல் கனமுள்ளதாய்த் தட்டிச் சதுரஞ்சதுரமாயக் கீறி நன்றாய் ஆறியபின் வில்லைகளாக்கி உபயோகிக்கவேண்டியது.

## 394 கொப்பரை பாபி

**கொப்பரைத்துருவல்** - பதிமூன்று (13) பலம்.—கொப்பரையின் மேற் பாகமாகிய கறுப்பை மெல்லியதாய்ச்சீவி எறிந்துவிட்டு மற்றதைத்துருவி நிறைப்படி நிறுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வறுத்த கசகசா - மூன்று (3) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - கால ($\frac{1}{4}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர் கல்லுவத்திற்போட்டு நன்றாயிடித்துத் தூளாக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

பால்கோவா* - மூன்று (3) பலம், சீனிச்சாக்கரை - இருபத்தொன்பது (29) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின தாம்பாளத்தில் ஒன்றாய்ப்போட்டு அதனுடன் மேலேயிடித்துவைத்திருக்கும் கொப்பரை, கசகசா இவைகளையும் போட்டு நன்றாய்க் கலந்து பிசைந்து எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக்கி வில்லை வில்லைகளாயத்தட்டி மற்றொரு தாம்பாளத்தில் வில்லைகளையெல்லாம் வைத்து அத்தாம்பாளத்தைக் கனகனவென்றிருக்குந் தணலின்மேல் வைத்து மேலொருதாம்பாளத்தைக் கவிழ்த்து மூடிவைக்கவேண்டியது சற்றுநேரத்திற்குப்பின் கொஞ்சஞ்ஜலத்தை மூடியிருக்கும் தாம்பாளத்தின்மேற் றெளிக்க அது சுருசுருவென்ற சப்தத்துடன் கொதிக்கண்டால் அது பக்குவமாயிற்றென்று அறிந்து தணலைவிட்டு இப்பாலெடுத்து உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது

இதைச்சிலர் பாகாக்கிப் பாபிசெய்வதுண்டு அப்படிச் செய்ய வேண்டுமானல் கொப்பரை கசகசா இவைகளையிடித்த தூளையும் பால்கோவாவையும் ஒன்றாய்க்கலந்து பிசைந்து, சாக்கரையைமட்டும் முந்திய பாபிகளுக்குப் பாகு தயாரசெய்தது போற் செய்து அந்தப்பாகிற் பிசைந்துவைத்திருக்கும் மொத்தையைப்போட்டுக் கடைந்து அதை ஓர் தாம்பாளத்திற்கு நெய்தடவி அதிலவிட்டுப் பரப்பி முந்திய பாபிகளைப்போல வில்லைகளாக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இதற்கு நிறங் கொடுக்கவேண்டுமானல் பாகு தயாரானதையில் எட்டு குன்றிமணியெடை குங்குமப்பூவைப் பாலிற்அரைத்துப் பாகிற் கொட்டவேண்டியது

## 395. வாதுமை பாபி.

வாதுமைப்பருப்பு - இருபது (20) பலம் —இதைக் கொஞ்சநேரம் வெந்நீரில் ஊறவைத்திருந்து சிவந்த மேற்றோலைப் போக்கிக் கல்லுவத்திற்போட்டு நன்றாயிடித்துப் பஞ்சுபோலாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

சீனிசசாக்கரை - இருபத்தைந்து (25) பலம் —இதை முந்திய பாபிகளுக்குப் பாகுதயாரசெய்ததுபோற் பாகுசெய்து மேலே இடித்து வைத்திருக்கும் வாதுமைப்பருப்பை அதிற்போட்டு நன்றாய்க் கடைந்து மறுபடியும்,

* இதன் விவரத்தை 358-வது பக்கத்தின் அடியில் காட்டியிருக்கும் குறிப்பில் லறிக.

**சீனிச்சர்க்கரை**-ஐந்து (5) பலம் —இதை இடித்தவாதுமையைப்போட்ட பாகிற் போட்டு நன்றாய் மறுபடியும் கலந்து பின்பு ஓர் பலகையில் நெய்யைத்தடவி அதன்பேரில் இதைக்கொட்டி வேண்டிய கனம் பரப்பி,

**ஏலரிசிப்பொடி** - அரைக்கால் (⅛) பலம் — இதைப் பலகையின்பேரிலிருக்கும் பாகின்மேற்றூவிச் சதுரஞ்சதுரமாய்க் கீறி வில்லைகளாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

தேவையானால் இதற்கும் முந்திய பாகிகளுக்குப் போட்டதுபோற் குங்குமப்பூவைப் பாகிற் கரைத்துப் பாகாகையில் அதிற் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இதைப்போலவே முந்திரிப்பருப்பைக் கொண்டும் பாகி செய்யவேண்டியது.

---

## 396. மைசூர் பாகு.

**சீனிச்சாக்கரை** - ஒரு (1) வீசை, **நல்ல ஜலம்** - கால் (¼) படி —இவ்விரண்டையுஞ் சேர்த்து 127-வது பக்கத்திற் சொல்லிய இரண்டாவது பாகின்படி முதிர்பாகாக்கி வைத்துக்கொண்டு,

**நெய்** - அரை (½) வீசை, **கடலைமா** - அரைப் (½) படி —இவைகளில் நெய்யை ஓர் பெரியதும் வாயகன்றதும் கனமுமான வாணலியில்விட்டுக் காய்ச்சி அது நன்றாய் உருகியபின் கடலைமாவையும் அதிற்போட்டுக் கரைத்துக் காய்ச்சிக்கொண்டேவந்து வாணலியிலிருக்கும் மாவானது கொஞ்சஞ்சிவந்து வறுபட்ட வாசனையுடன் கைக்கு மணற்போல ஆனதைப்பார்த்து அந்தக்ஷணத்திற் சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் சாக்கரைப்பாகை அதிற் கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து இரண்டு நிமிஷத்திற்குப் பின் நெய்யைத்தடவின தாலத்தைப்போலுற்ற ஒரு தாம்பாளத்திற்கொட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்வாறு கொட்டியபின் அப்பாகிலுள்ள நெய்யானது பாகு ஆற ஆற மிதந்துவருமாகையால் அச்சமயத்தில் அந்த நெய்யை மெதுவாய்வடித்து எடுத்து விடவேண்டியது.

தேவையானால் இதில் ஒரு ஜாதிக்காயையும் கால் (¼) ரூ. எ. ஏலரிசியையும் பொடிசெய்து பாகைத் தாம்பாளத்திற் கொட்டுவதற்குமுன் அதிற்போட்டுக் கலந்துகொடுத்துத் தாம்பாளத்திற் கொட்டவேண்டியது. அப்பாகானது நன்றாய் ஆறியபின் அதைச் சதுரஞ்சதுரமாய்க் கத்தியாற் கீறிச் சற்றேறக்குறைய ஒன்றரை (1½) அங்குலம் சதுரமுள்ள துண்டுகளாக்கி உபயோகிக்கவேண்டியது.

---

## பலவகைக் கோதுமைநொய (ரவை) பக்ஷணங்கள்

இப்பக்ஷணங்களின் உபயோகமும் முந்திய போளி, லாடு, ஜிலேபி முதலியவைகளின் உபயோகத்தைப்போலவேதான். இப்பக்ஷணங்களைச் செய்வதற்கு உபயோகிக்கும் கோதுமைநொய்யானது எப்பொழுதும் நல்லதாகவே அதாவது பிசின்போன்றதாயிருக்கவேண்டும். இவைகள் பால், சாக்கரை யிவைகளோடு அநுபானமாகக் கொண்டு புசிக்கப்படும்.

---

### 397. குளோரி.

ரவை (கோதுமைநொய) - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, அரிசிமா - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு இறுகலாய்ப்பிசைந்து காலமணிநேரம் வரையில் அப்படியே ஊறவைத்திருந்து பின்பு அதை அம்மியில் வைத்து அடிக்கடி ஜலத்தைத்தட்டிக்கொண்டு பஞ்சுபோல இடித்துப் பதமாக்கிப் பின்பு கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைத் தடவிக்கொண்டு அதை நாற்பது (40) சம உருண்டைகளாக்கி அவ்வுருண்டைகளைக் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைத் தடவின வாழையிலையில் வைத்து ஓர் ஈரத்துணியால் மூடிவைக்கவேண்டியது. பின்பு

சீனிச்சாக்கரை - எட்டு (8) பலம், குங்குமம் போன்ற அரிசிமா - எட்டு (8) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்து அம்மியிற் போட்டரைத்து எடுத்துத்திரத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு மேலே உருட்டி வைத்திருக்கும் உருண்டைகளில் ஒன்றை எடுத்துக் கொஞ்சம் கிண்ணம்போலாக்கி அரைத்துவைத்திருக்கும் மாகலந்த சாக்கரையிற் காலேயரைக் கால் ($\frac{3}{8}$) பலம் அளவைக் கிண்ணத்திற்போட்டு அதை மடிக்கவேண்டியது. இவ்வாறு மடித்தபின் அது கொழுக்கட்டையைப்போல நீழ்வாட்டமாய் இருக்குமாகையால் அதனவளைவு போன்ற ஓரத்தைச் சுருக்குப்பையைச் சுருக்குவது போலச் சுருக்கி அச்சுருக்கை நன்றாய்ப்பொருந்தும்படி விரல்களால் அழுத்திப் பின்பு உருண்டைகளாக்கி ஓர் அப்பளப்பலகையின் மேற் கொஞ்சங் குங்குமம்போன்ற அரிசிமாவைத் தூவித் துடைத்து உருட்டிவைத்திருக்கும் ரவை உருண்டையை அதில் வைத்து அதன்மேலும் கொஞ்சம் அரிசிமாவைத்தூவி ஓர் அப்பளக்குழவியினால் மெதுவாயும் சமமாயும் ஓட்டிக்கொண்டே அப்பளத்தை யிடுவதுபோல எட்டு அங்குலம் விசாலமுள்ள அப்பளமாக இடவேண்டியது.

நெய் - முக்கால் (¾) வீசை —இதை ஓர் வாணலியிலவிட்டு நன்றாய்க் காய்ச்சி நெய்க்காய்ந்தவுடனே மேலே தயாராகவைத்திருக்கும் அப்பளத்தைப் போட்டு உடனே அதே காய்ந்தநெய்யை ஓர் கரண்டியால் எடுத்துப் பொரியும் அப்பளத்தின் மேற் கொட்ட அது உப்பும் அச்சமயத்தில் மற்றொருகையில் கம்பிபோன்ற ஓர் நீண்டகுச்சியை வைத்துக்கொண்டு உப்பின குழியைப் புரட்டிக்கொடுத்து மற்றொரு தடவை காய்ந்த நெய்யைக் கரண்டியால் எடுத்துவிட அது உப்பும் மறுபடியும் புரட்டி முன்போலவே காய்ந்த நெய்யை அதன்பேரில் விடவேண்டியது இப்படியே அக்குழியானது வட்டத் தலைக்கணையைப்போல ஆகும் வரையில் புரட்டிக்கொண்டும் காய்ந்தநெய்யை விட்டுக்கொண்டுமிருந்து அது நன்றாய் உப்பியபின் வாணலியை விட்டு இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இவ்விதமாகவே அந்த மீதி உருண்டைகளையும் செய்யவேண்டியது

## 398. பதா பேணி.

கோதுமைநொய் - அரைப் (½) படி —இதைக் கொஞ்சம் பால் அல்லது ஜலத்தை விட்டு இறுகலாயப்பிசைந்து காலமணிநேரம் வரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஓர் அம்மியின்பேரில் வைத்து இடித்துப் பதமாக்கி வைத்துக்கொண்டு பின்பு,

இறுகலானநெய் * - ஒரு (1) பலம், குங்குமம் போன்ற அரிசிமா - ஒரு (1) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின கம்பாளத்திற் போட்டுத் தேய்த்து வெண்ணெய்போலாக்கி அதை இடித்து வைத்திருக்கும் கோதுமைநொய் மொத்தையுடன் சேர்த்துக் கொண்டு மற்றொருதடவை முன்போலிடித்துப் பஞ்சுபோற் பதப்படுத்தி அதை ஆறு (6) சம உருண்டைகளாய் உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு உருட்டி வைத்திருக்கும் ரவை உருண்டைகளில் மூன்று உருண்டைகளை எடுத்து ஆலிலை கனமுள்ளதாய்த் தனித்தனி அப்பளமாக்கி அவ்வொவ்வொரு அப்பளத்தின் மேற்பாகத்தில் மூன்றரைப் (3½) பலம் விழுக்காடு இறுகலான நெய்யைத்தடவி அப்படி நெய்தடவின மூன்று அப்பளங்களையும் ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக வைத்து அதைப் பாயைச்சுருட்டுவதுபோற் சுருட்டி ஓர் வாழையிலைக் குக்கொஞ்சம் நெய்யைத்தடவி இச்சுருளைவைத்து அதை ஓர் ஈரத்துணியைக்கொண்டு மூடி வைக்கவேண்டியது. இவ்வித

* இது நாற்றமில்லாமல் வெண்மையாயும் மெழுகுபோல பிசினுள்ளதாயும் இருக்கவேண்டுமென்று அறிக.

மாகவே மற்ற மீதி மூன்று உருண்டைகளையும் செய்து சுருளாக்கி முந்திய சுருளுடன் ஒன்றோடொன்று படாமல் வைத்து அரைமணிநேரம் ஊறும்படி அப்படியே வைத்திருந்து பின்பு அவ்விரண்டு சுருள்களில் ஒவ்வொன்றின் இரண்டு நுனிகளையும் பிடித்துக்கொண்டு நான்கு அங்குலம் அதிகமாய் நீளும்படி மெதுவாய் இழுத்து பிறகு ஒவ்வொரு சுருளையும் ஐந்து சமமான துண்டுகளாய்க் கத்தியினால் அறுத்து, நெய்தடவின வாழையிலையின்மேல் வைத்து மேலொரு வாழையிலையால் மூடிவைக்கவேண்டியது

நெய் - காலேயரைக்கால் ($\frac{7}{8}$) வீசை — இதை ஒரு வாணலியிலவிட்டுக் காய்ச்சி நெய்காய்ந்தவுடனே அறுத்து வைத்திருக்கும் உருண்டைகளில் ஒன்றை எடுத்து அறுபட்டிருக்கும் இரண்டு ஓரங்களையும் கோட்டாளியின் கூர்போல ஆகும்படி விரலால் அழுத்திக் கொண்டு அதை அப்பளப்பலகையின்மேல் வைத்து மெதுவாய் உருட்டி இரண்டு ஆலிலை கனமுள்ளதாய் வட்டமாக்கி அதைக் காய்ந்தநெய்யிற்போட்டு உடனே அக்காய்ந்த நெய்யையே ஒரு கரண்டியாலெடுத்து அப்பொரியும் அப்பளத்தின்மேல் விட்டால் அது கொஞ்சம் உப்பும் உடனே அதைப் புரட்டி மறுபடியும் கொஞ்சம் காய்ந்தநெய்யை அதன்பேரில் விடவேண்டியது இவ்விதமாகவே இரண்டு மூன்றுத்தடவைத் திருப்பிக் கொடுத்துக்கொண்டிருந்து அது உப்பி அதாவது சுரசுர வென்னும் சத்தம் பூரணமாய் நின்றவுடனே வாணலியைவிட்டு இப்பாலெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்விதமாகவே மீதியிருக்கும் உருண்டைகளையும் பேணியாக்கிக் காய்ந்தநெய்யிற் பொரித்தெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

இப்பேணியைச் செய்கையில் சுருள்களை அறுத்தபின் அவ்வுருண்டைகளை அப்பளமாக்குவதற்கு அப்பளக்குழவியினால் உருட்டுவதற்குப் பதிலாகக் கையால் தட்டி அப்பளமாக்குவதுமுண்டு

## 399. பதா ஸோமாசி.

இச்சோமாசியைச் செய்வதற்குமுன் இதற்குவேண்டிய காராவைச் செய்துவைத்துக்கொள்வது அவசியமாகையால் அதைப்பின்வருமாறு செய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வறுகடலை - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, வறுத்த கசகசா - கால் ($\frac{1}{4}$) படி — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்துச் சன்னமாயப் பொடிசெய்து வைத்துக்கொண்டு,

ஏலரிசிப்பொடி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், கொப்பரைத்துருவல் - ஐந்து (5) பலம், சீனிச்சர்க்கரை - முப்பது (30) பலம் — இம்மூன்றையும்

பொடிசெய்துவைத்திருக்கும் கடலை, கசகசாவுடன் சேர்த்து மற்றொருதடவை அரைத்துப் பொடிசெய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இதற்குச் **சோமாசி காஜா** வென்று பெயர்.

**கோதுமை நொய்** - அரைப் (½) படி, **இறுகலான நெய்** - ஒரு (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலம் அல்லது பாலைவிட்டு இறுகலாய்ப் பிசைந்து கால்மணிநேரம்வரையில் அப்படியே ஊறவைக்கவேண்டியது.

**நெய்** - அரைக்கால் (⅛) பலம், **உப்பு** - கால் (¼) ரூ எ — இவ்விரண்டையும் ஒரு அம்மியில் வைத்தரைத்து வெண்ணெய்போலாக்கி அதில் மேலே பிசைந்துவைத்திருக்கும் கோதுமை நொய் மொத்தையைப் புரட்டிக்கொண்டே இடித்துப் பஞ்சுபோல பதமாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

**இறுகலான நெய்*** ஐந்து (5) பலம், **குங்குமம்போன்ற அரிசிமா** - ஐந்து (5) பலம் —இவைகளை ஓர் ஈயம்பூசின தாம்பாளத்தில் போட்டுக் கையினால் நுரைக்கத் தேய்த்துப் பசைபோலாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இதற்கு **ஸாட்டியென்று** பெயர். பின்பு இடித்துவைத்திருக்கும் கோதுமைநொய் மொத்தையைப் பன்னிரண்டு சமபாகங்களாக்கி ஓர் இலையிற் கொஞ்சம் நெய்யைத் தடவி அதில் வைத்து மூடி வைக்கவேண்டியது.

**நெய்** - அரை (½) வீசை —இதை ஓர் வாணலியிலவிட்டு அடுப்பில் வைத்துக்காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே, மேலே உருட்டிவைத்திருக்கும் ரவை உருண்டைகளில் இரண்டை இப்பால் எடுத்துக்கொண்டு எருக்கிலை கனமுள்ளதாய் ஒவ்வொன்றையும் அப்பளமாக்கி அவைகளில் ஒரு அப்பளத்தின்மேல் மேலே சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் **ஸாட்டியிற்** கொஞ்சம் எடுத்துப் புள்ளியிலே கனமுள்ளதாய்த் தடவி அதன்மேல் மற்றொரு அப்பளத்தை வைத்துச் சுருள்போல் சுருட்டி அதை நான்கு துண்டுகளாக்கி அதன் நுனிகளையும் பேணி உருண்டைகளின் நுனிகளைப்போல கூராக்கி அதில் ஒவ்வொன்றையும் இரண்டு ஆலிலை கனமுள்ள பேணி அப்பளமாக இட்டு அவ்வப்பளத்தின் மத்தியில் மேலே தயாராக்கி வைத்திருக்கும் **காஜாவில்** இரண்டரைப் (2½) பலம் நிறையளவு வைத்து அதன் ஓரத்தை ஈரத்துணியால் துடைத்து ஈரமாக்கி மடித்துக் கட்டைவிரலினால் அழுத்தி அதன் விளிம்புபோன்ற ஓரத்தை ஓர் சோமாசிச்சக்கரத்தால் † நெல்லளவு அறுத்துப் பின்பு காய்ந்திருக்கும் நெய்யிற்போட்டு உடனே அந்தக் காய்ந்த நெய்யையே ஓர் கரண்டியால் எடுத்து

---

* இதன் விவரத்தை 379-வது பக்கத்தின் அடியிற்காட்டிருக்கும் குறிப்பினால் அறிக.

† 66-வது பக்கத்தில் 60 இலக்கத்தையுடைய வடிவைப்பார்க்க.

வேகும சோமாசியினமேலவிட அது உபபும அததகருணைததி லதைப புரட்டி முனபோலவே காயநதநெயயை அதனமேறில விட்டு அது நன்றாய உபபுமவரையில் அபபடியே திருபபித திருபபிககொடுததுககொணடிருநது பினபு வாணலியைவிட்டு இபபாலெடுககவேணடியது இவவிதமாகவே மீதியிருககும உருணடைகளையும செயயவேணடியது

---

## 400. காஜா மண்டிகை.

இபபக்ஷணத்தைச செயயத் தொடஙகுமுன இதறகு வேணடிய காஜாவைச செயது வைததுககொளவது அவசியமாகையால அதைப பினவருமாறு செயது வைததுசகொளளவேணடியது

சீனிச்சாக்கரை * - அரை (½) வீசை, கோதுமைமா - இரணடரைப (2½) பலம், வெளளை ஏலரிசிப்பொடி - ஒரு (1) ரூ எ, கசகசா - இரணடு (2) பலம், குங்குமப்பூ - கால (¼) ரூ எ —இவற்றுள குங குமபபூவை ஒருகரணடிமுட்டையளவு நெயயில சேரதது நன றாய தேயததுச கரைதது சாககரையுடன நன்றாயககலநது அச சாககரையுடன மறறவைகளையும ஒன்றாயச்சேரதது ஓர களிமபோராத் தாமபாளத்தில கொட்டி அவைகளை வெணணை மொததையைபபோல இறுகலாயிருபபதறகுப போதுமான இறுகலான நெய்யை விட்டு நன்றாயபபிசைநது உளளஙகையால தேயதது வெணணை போலுருட்டி வைததுககொளளவேணடியது. இதறகே மண்டிகை காஜா வென்று பெயர

கோதுமைநொய - அரைப (½) படி, கோதுமைமா† - இரணடரைப (2½) பலம், பொடிசெய்த உப்பு - கால (¼) ரூ எ —இவைகளில ரவை மா இவைகளை இறுகலாய அதாவது அபபளமாவைவிட சறறு இளககமாயிருபபதறகுப போதுமான ஜலததில இதறகணட உபபைககரைதது அவவுபபுஜலத்தில ரவையையும மாவையும சேரததுககலநது நன்றாயபபிசைநது ஒருமணிநேரமவரையில ஊரவைததிருநது பினபு கொஞசம ஜலததைததெளிததுக கொணடு போளிகளினமாவைபபோல அதனை இளககமாகும படி நன்றாயிடிததுககொணடு உடனே,

குங்குமம்போன்ற அரிசிமா - இரணடு (2) பலம, நல்லெண்ணெய் - இரண டரைப (2½) பலம — இவவிரணடையும ஓர களிமபோராத

---

* இசசாககரையானது நாட்டுப்பூராவென்ற பெயரை உடையதாய அதாவது மணலபோலிலலாமற பிடிபிடியாயப பிடிததுவைககககூடியதா யிருபபதுடன கட்டி கட்டியாயிலலாமற சலிததும வைததுககொளளவேணடியது

† இமமாவைசசோபபது மணடிகையானது செயதுவைநதது ஆறியபின வெடித துபபோகாமலிருபபதறகேயாம,

தாம்பாளத்திற் போட்டு அதன் பேரில் உள்ளங்கையைவைத்து சுற்றிச்சுற்றித் தேய்த்து நுரைபோலாக்கி அதைப் பிசைந்து வைத்திருக்கும் ரவைமொத்தையில் இடைக்கிடைத் தட்டிக் கொண்டு மற்றும் சிலதடவைகளில் மர்த்தித்து உடனே,

**நல்லெண்ணெய்** - ஒரு (1) பலம் —இதை ஓர் தாம்பாளத்தில் விட்டு அதின்மேல் மர்த்தித்து வைத்திருக்கும் ரவைமொத்தையை வைத்து அதன்மேல் ஒரு ஈரத்துணியை மூடிவைக்கவேண்டியது பின்பு,

**குங்குமம்போன்ற அரிசிமா** - ஒரு (1) படி —இதை ஓர் தாம்பாளத்திற் போட்டு வைத்துக்கொண்டு ஓர் சமதரை அல்லது பெரியபலகையின்மேல் நன்றாய்ப்பிழிந்த ஈரத்துணியைப்பரப்பி அத்துணியின்மேல் தாம்பாளத்திலிருக்கும் மாவிற்பாதியைத் துணி தெரியாமலிருக்கும்படி மெல்லிதாய்ப்பரப்பி, தாம்பாளத்தில் ஈரத்துணியால் மூடிவைத்திருக்கும் ரவைமொத்தையின் மேல் கையைவைத்துக் கொஞ்சத்தைப் பிடித்து விரல்களைக் குழல்போலாக்கி யழுத்த கையின் மேற்பக்கத்தின் வழியாய் (நாய்க்குடைபோல) பிதுங்கிவரும் மாவை அரிசிமாப் பரப்பியிருக்கும் ஈரத்துணியின்மேல் வைக்கவேண்டியது இவ்வாறு தாம்பாளத்திலிருக்கும் ரவைமொத்தையை இருபது (20) சமபாகங்களாய்ப் பிதுக்கி எடுத்து மேற்படி ஈரத்துணியின்மேல் வைத்து அவ்வுருண்டைகளின் பேரிலும் கொஞ்சம் அரிசிமாவைத்தூவி அதையும் ஒரு ஈரத்துணியைக்கொண்டு மூடிவைக்கவேண்டியது இவ்வாறிருக்கையில்,

**ஒருசிறிய மண்பானை.**—இதன் வெளிப்புறத்து அடிப்பாகமானது கோழி முட்டைபோற் கூர்மையில்லாமற் வில்வளைவாயிருக்கிறதாயப் பார்த்து அப்பானையின் மேற்புறத்து மூன்றிலொருபாகத்தை விரிந்துபோகாமலுடைத்து அதாவது ஒரு குண்டானைப் போலாக்கி அதை அடுப்பின்பேரில் கவிழ்த்து அவ்வடுப்பின் எரிச்சல் அப்பானையின் மேற்புறத்தில் படாமலிருக்கும்படி அடுப்பின் வெளிப்புறச்சுவற்றின் தரையும் பானையின் மேற்புறமும் பொருந்திச் சமமாயிருக்கும்படி மண்ணைப்பிசைந்து தட்டிக் கோழிக்கூட்டைப்போற் செய்து பானையின் வளைவான மேற்புறத்தில் (சுவற்றிற்குச் சுண்ணாம்பைப்பூசுவது போல்) செம்மண்ணைத்தட்டி கூடுபோன்ற அடுப்பில் மிதமாய் எரிச்சுவிட்டு அது காய்ந்தவுடனே, மேலே உருட்டிவைத்திருக்கும் மண்டிகைக்காஜாவைப் பத்து சம உருண்டைகளாக்கி வைத்துக்கொண்டு, ஈரத்துணியால் மூடிவைத்திருக்கும் ரவை உருண்டையில் ஒன்றையெடுத்து உள்ளங்கையில் வைத்துக்

கொண்டு சற்று அழுத்தி அதனமேல காஜாமுதலையிலொன்றைவைத்து அதினமேல மற்றொரு ரவை உருண்டையைவைத்து இரண்டு ரவை உருண்டைகளினோரங்களை உள்ளிருக்கும காஜாவை மறைக்கும்படியாய நன்றாயப பொருத்தி அதை அரிசிமாவைத்தட்டின ஓர பெரிய அப்பளப்பலகையினமேல வைத்து அதனமேலும கொஞ்சம அரிசிமாவைத்தூவிப பெரிய அதாவது சற்றேறக்குறைய ஒருமுழ விசாலத்தையுடைய அப்பளமாகச்செய்து * அடுப்பின்பேரிலிருக்கும பாணியினமேல போட்டுவிடவேண்டியது சற்றுநேரத்திற்குப்பின அம்மண்டிகையானது சற்று உப்புஞசமயத்தில் அம்மண்டிகையை இரண்டுகைகளால எடுத்துத திருப்பிப்போடவேண்டியது பின்னும சற்றுநேரத்திறகப்புறம அதுவுங்கொஞசம சுட்டபின மண்டிகையையெடுத்து ஓரங்களைச சுருக்குப்பையைப போற சுருக்கி அல்லது தலைகாணையைப்போல மடித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இதைப்போலவே மீதிமாவையும செய்து உபயோகிக்கவேண்டியது

## 401 அரிசிமாச் சேமிகை அல்லது சந்திகை.

நல்ல அரிசி- ஒரு (1) படி —அரிசியைச செம்மையாயக களைந்து நிழலிலுலாத்திச சன்னமாய மாவாக்கி 313-வது தேங்காயப்பூரண கொழுக்கட்டைக்கு அரிசிமாவை வேகவைத்துப பதனாக்கியது போல பதனாக்கி அதைக கிச்சிலிக்காயளவு உருண்டைகளாக்கி வைத்துக்கொண்டு அவ்வுருண்டைகளில ஒவ்வொன்றையும 63-வது பக்கத்தில 44 இலக்கத்தையுடைய சந்திகையுரலிற போட்டு அதின ப என்னும உலக்கையை வைத்து ஒருவர அழுத்த மற்றொருவர ஒரு இட்லிதட்டில வாழையிலைத துண்டை வைத்து அவ்வுரலின அடியில கையை சுற்றிச்சுற்றி (ஆரத்தி எடுப்பதுபோல) ஏந்தி எடுத்து அதைக கொழுக்கட்டைகளைப்போல இட்லிப்பாத்திரத்தில ஜலத்தின ஆவியால வேகவைத்து எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இதினமாவை வேகவைத்துக கிளறுகையில கால ($\frac{1}{4}$) பலம உப்பையுங் கொதிக்குஞசலத்திற போடவேண்டியது இச்சந்திகையைப பிழிந்து இட்லியைப்போல வேகவைப்பதற்குப பதிலாய முதலில வேகவைத்துக கிளறிய மாவை உருண்டைகளாக்கி இரண்டு அல்லது மூன்றுபடி ஜலத்தைச சொதிக்கவைத்து அதில இவ்வுருண்டைகளை

* இம்மண்டிகையைச செய்வதில தேர்ந்தவர்கள சற்றேறக்குறைய அரைமுழ விசாலமுள்ள அப்பளமாக அப்பளப்பலகையிலிட்டுப பின்பு அதை எடுத்து கைக்குக கையாக மாற்றிக்கொண்டு கோதுடன தேவையான அளவு விசாலப்படுத்திப்பாணியினபேரில போடுவதுண்டு பழக்கமற்றவர்களுக்கு அப்படிச்செய்வது கடினம.

போடடு வேகவைததெடுதது அவவுருணடையைச சநதிகையுரலிற போடடு மேறசொலலியபடி பிழிநது பினனும இடடிலிபாததிரததில வைதது வேகவைககாமலே எடுதது உபயோகிககவேணடியது.

---

## 402. சேமிகைப பேணி

**கோதுமை நொய** - அரைப (½) படி —இதைக கொஞசம ஜலததை விடடு இறுகலாயப பிசைநது ஒரு மணிநேரம வரையில ஊற வைததிருநது,

**நலல ஜலம்** - அரைககால (⅛) படி, உபபு அரைககால (⅛) பலம —இவவிரணடையும கரைததுப பககததில வைததுக கொணடு மேலே பிசைநது வைததிருககும கோதுமை நொயயை ஒர அமமியில வைதது பககததில வைததிருககுஞ சலததைத தடவிக கொணடு புரடடிப புரடடிக கொடடிததுக குழவியால மெதுவாய இடிததுக * கொணடே படடுபபோல மிருதுவாயப பதபபடுததி வைததுக கொணடு அநத மொததையை இருபது (20) சம உருணடைகளாககி வைததுக கொளளவேணடியது பினபு,

**இறுகலான நெய** எடடு (8) பலம, **குஙகுமமபோனற அரிசிமா** கால (¼) பலம —இவவிரணடையும ஒர கனிமபோரான தாமபாளததிற போடடு உளளஙகையால சுறறிச சுறறித தேயதது வெணணெய போலாககி மேலே உருடடி வைததிருககும உருணடைகளில ஒவவொனறையும சறறேறககுறைய சாண நீளமுளள கமபிகளாய நீடடி அவவொவவொரு கமபியிலும தேயதது வைததிருககும நெயயைத தடவி அநத தாமபாளததில ஒனறோடொனறுபடாமல வைததுக கொணடு ஒர பெரிய வாழை இலையிற கொஞசம நெயயை நனறாயத தடவிப பினபு மேறசொலலிய கமபிகளில ஒவவொனறையும கைககுக கொஞசம நெயயைத தடவிக கொணடு மெதுவாய உருவி சுறறேறககுறைய முழநீளமுளள கமபிகளாய நீடடி வைததுக கொளளவேணடியது மறுபடியும முதலில நீடடிய கமபியைப பினனும மொரு தடவை உருவி முனபோல நீடடி அதனபின இரணடுமுதல இருபது வரையிலுளள ஒவவொரு கமபியையும ஒனறினபின ஒனறாய மூனறு நானகு தடவைகளில உருவி கமபிபோல நீடடி அவைகளில ஒவவொனறும சறறேறககுறைய ஐநது அலலது ஆறுமுழ நீளமுளள கயிறபோனற கமபிகளாககிக குவியல குவியலாய இலையில வைததுக கொணடு பினபு அக குவியலின ஒவவொனறையும இடதுகையின நானகு விரல

---

* இறவையை இடிககையில குழவியானது மொததையைக கடநது அமமியிற படாமலிருககவேணடியது.

களிலும நாலைசசுறறுவதுபோல தளாசசியாயச சுறறி அதின ஒவவொரு இலையும ஒனறோடொனறு படாமலிருககுமபடி அவவிலைகளை ஒதுககி ஒதுககி அதில தடடததிலிருககும நெய யைததடவி அசசுருளை எடுதது அதின உடபககதது இரணடு நுனிகளிலும இரணடு கைகளின இரணடு விறலகளைககொடுத துக கொஞசமநீடடித தாமபாளததில வைததுககொளளவேண டியது இபபடியே மீதியிருககும ரவைககமபிக குவியலை கையிற சுறறி ஒவவொரு இலையும ஒனறோடொனறு படாம லிருககுமபடி நெயயைததடவி தடடததில வைததுககொளள வேணடியது பினபு அவவொவவொரு சுருளின நடுவிலும கொஞசங கொஞசம நெயயைவிடடு அதை ஓர நெயதடவின வாழையிலையால மூடிவைததுககொளளவேணடியது

நெய - பனனிரணடு (12) பலம —இதை ஓர வாணலியிலவிடடுககாயநத பின* மேலே தயாராககிவைததிருககும ரவைககமபிசசுருளைக காயநத நெயயிறபோடடு உடனே 53-வது பககததில 19 இநத லககததையுடைய வடிவுபோனற இரணடு வறுககுந துடைபபஙகளை இரணடு கைகளிலும கொணடு வாணலியி லிருககும ரவைககமபிசசுருளானது வாணலியில எலலாபபக கஙகளிலும பரவசசெயய வேணடியது அபபடிசசெயகை யில ரவைககமபிகள மறிறிழைபோற சனனமாவதுமலலாமல கொஞசஞ சிவககுமபடி வெநதுமிருகக வேணடியது இவவிதமாகவே மீதி ரவைககமபிக குவியலகளையும பேணியாகச செயது உபயோகிககவேணடியது

மேறசொலலிய துடைபபததின ஒவவொரு ஈாககும கடடையா யிராமற கூராயிருககவேணடியது

## பலவகைப் பக்ஷணங்கள்

### முற்றிற்று

---

* நெயயானது அபபளம முதலியவைகளைப பொரிபபதறகு இருபபதைபபோல அததினைக காயசசலிலலாமற சறறுச காயசசற குறைவா யிருககவேணடும.

## 403. பரிமாறும் முறை.

சாதாரணமாய் நமது சாஸ்திரமுடைய மதத்தாராகிய இந்துக்களுக்குரிய ஒவ்வொரு லௌகிக, வைதிகக் கடமைகளைச் செய்வதற்குச் சிற்சில நியமங்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. அக்கடமைகளிலொன்றாகிய நமது ஆகாரத்திற்குரிய போஜனபதார்த்தங்களைப் பாகஞ்செய்தலைப்பற்றிய நியமங்கள் முன்னதாகக் கூறப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனால் அவ்வாறு முறைப்படி செய்த பதார்த்தங்களை உண்பவர்களுக்குப் பரிமாறுவதைப்பற்றியும் சில நியமங்கள் இருக்கிறபடியால் அதையுங் கூறுவது அவசியமாயிருக்கின்றது. இப்பரிமாறுவதைப்பற்றிய நியமங்கள் ஆங்கிலேயருக்குள்ளும் விசேஷமாய்க் கவனிக்கப்பட்டு (Dinner-table arrangement) டின்னர்டேபில் அரேஞ்சுமெண்டென்னும் பரிமாறும் முறையில் தேர்ந்தவர்களுக்குத் தகுந்த வெகுமதிகளையும் கண்காக்ஷி சபையில் கொடுத்துவருகிறார்கள். ஆகையால் நமது ஆகாரத்திற்குரிய போஜனபதார்த்தங்களைப் பாகஞ்செய்பவர்கள் அதைப் பரிமாறும் நியமங்களைப் பற்றியும் அறிந்திருப்பது அவசியமாதலால் அதைப் பின்வருமாறு என்று அறியவேண்டியது.

உண்பதற்கு உபயோகிக்கும் பாத்திரமானது நிர்மலமாயும் விசாலமாயும் இருக்கவேண்டும். அப்பாத்திரங்கள் வெள்ளி, சுத்தவெண்கலம் இவ்வுலோகங்களால் செய்யப்பட்டதாயிருக்கவேண்டும். ஆனால் எல்லாத் தேசங்களிலும் இப்பாத்திரங்களுக்குப் பதிலாய் வாழையிலையை உபயோகிப்பது வெகு சாதாரணமாயிருப்பதுமன்றி ஆசாரத்தையும் ஒத்திருக்கின்றது. இதில் அன்றன்றைக்கு வாழையிலையை வாங்கச் சக்தியற்றவர்களும் வாழை அதிக விளைவில்லாத தேசங்களிலுள்ளவர்களும் தங்கள் தங்கள் நிலைமைக்கு ஒத்தபடி ஆல், பலா, மந்தாரம் முதலிய இலைகளைத் தைத்தும், வெள்ளி வெண்கலம் இவ்வுலோகங்களால் செய்யப்பட்ட பாத்திரங்களை உபயோகித்தும் வருகிறார்கள். அவ்வாறு உலோகத்தால் செய்யும் போஜனபாத்திரத்திற்குத் தாலமென்று பெயர். இத்தாலமானது பம்பாய் இராஜதானியில் பெரும்பாலும் உபயோகப்படுகின்றது. ஆனால் நமது இராஜதானியில் வாழை அதிகமாகையால் இதுவே தாலத்திற்குப் பதிலாய்ப் பெரும்பாலும் உபயோகிக்கப்படுகின்றது. ஆசாரத்திற்கேற்ப வாழையிலையில் உண்ணுகையில் அவ்விலையின் நுனி உண்பவரின் இடதுபாகமாயும் அடி வலதுபக்கமாயுமிருக்கும்படி போடவேண்டும். ஆனால் கஞ்சம், கிருஷ்ணா, கோதாவரி முதலிய தெலுங்கு நாட்டாரும் கோலாபூர், ஷோலாபூர், புனா, பம்பாய் முதலிய மஹாராஷ்டிர தேசத்தாரும் இவ்விலையின் நுனி மேலும் அடி கீழும் அதாவது இலை உண்பவர்களுக்கெதிரில் ஊர்த்துவமுகமாய் இருக்கும்படி போடுகிறார்கள். இந்நாட்டிற்போடும் வழக்கமே வெகு உத்தமமானது. இவ்விலையைப் போடுவதற்குமுன்

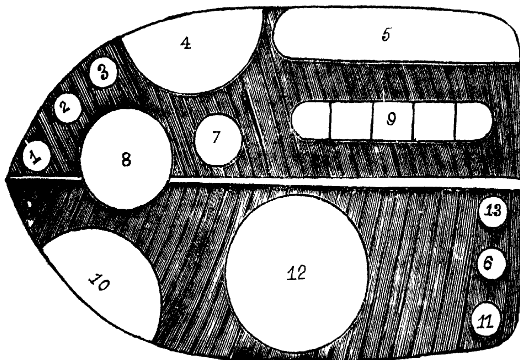
அதைபபோடும தரையிற கொஞசம ஜலததைததெளிதது ஒருசாண சதுரமாகத துடைதது அதனமேல இலையைப போடவேணடும இபபடிச செயவதறகு ஸதலசுததியெனறுபெயர் இவவாறு செயது இலையைப போடடபின கொஞசம ஜலததை அதனமேறறெளிததுத துடைதது ஒருசொடடு நெயயைவிடடுப பினபு பினவருமாறு போஜன பதாரததஙகளைப பரிமாறவேணடும இபபடி நெயயை விடுவதறகுப பாததிராபிகாரமெனறு பெயர

---

## பரிமாறும் முறையைககாடடும வாழையிலை

நமது இநதுககளின வழககததினபடி இலையிற பதாரததஙகளைப பரிமாறுதலானது எபபொழுதும ஒரேவிதமாயிலலாமல சுபாசுபஙகளுககுரிய விசேஷதினஙகளுககு ஒததபடி பேதபபடுகினறது அதெபபடியெனறால —

## தினசரியும், சுபதினங்களிலும் பரிமாறும் முறை




1 பொடிசெயத உபபையும, *
2 தொகையல (சடணி) களையும,
3 ஊறுகாயகளையும,
4 கோசுமபரி, பசசடி இவைகளையும,
5 கறி, உபபேறி, பொடி இவைகளையும,

---

* இவவுபபைப பிதருதினஙகளிற பிதருஸதானததில பூஜிககபபடும உணபவரகளின இலையில மடடும பரிமாறுமல அது தேவையாயிருககையில தயிர, மோர இவைகளிற கலநது பரிமாறவேணடும சில சாதாரணதினஙகளிலும இவவாறு செயவதுணடு.

6 பருப்பு, ஊறின ஆமவடை இவைகள் அல்லது இவைகளிலேதாவதொன்றையும்,

7 சித்திரான்னங்களையும்

8 அப்பளம், ஆமவடை, வடாம், வற்றல் இவைகள் அல்லது இவைகளிலேதாவதொன்றையும்,

9 இரண்டு அல்லது மூன்று தொன்னைகளை வைத்து அதில் கூட்டு, குழம்பு முதலிய இளக்கமான பதார்த்தங்களையும்,

10 இட்லி, கொழுக்கட்டை, போளி, லாடு முதலிய பக்ஷணங்களையும்,

11 பரமான்னம் அதாவது பாயஸத்தையும்,

12 நமது ஆகாரத்திற்குரிய முக்கிய பதார்த்தமாகிய அன்னத்தையும்,

13 ஓர் சிறிய தொன்னையில் அன்னத்திற்கு அடுத்த பதார்த்தமாகிய நெய்யையும் பரிமாறவேண்டியது.

## திவசம் முதலிய பிதுரு தினங்களிற் பரிமாறும் முறை

பிதுரு தினங்களில் பிதுருஸ்தானத்தில் பூஜிக்கப்பட்டு உண்பவர்களுக்குமட்டும் இம்முறைப்படி பரிமாறவேண்டும். மற்றவர்களுக்கு அத்தினங்களிற் பரிமாறுகையில் இம்முறையைக் கவனிப்பது அவசியமில்லை.

12 நமது ஆகாரத்திற்குரிய முக்கியபதார்த்தமாகிய அன்னத்தையும்,

11 பாயஸம் அதாவது பரமான்னத்தையும்,

10 வடை, அப்பம், அதிரஸம், ஸுகியன் முதலிய பிதுருதினங்களுக்குரிய பக்ஷணங்களையும்,

13 ஓர் சிறியதொன்னையில் அன்னத்திற்கு அடுத்த பதார்த்தமாகிய நெய்யையும்,

2 தொகையல் (சட்னி) களையும்,

3 ஊறுகாய்களையும்,

4 கோசுமல்லி, பச்சடி இவைகளையும்,

5 கறி, உப்பேரி, பொடி இவைகளையும்

6 பருப்பையும்,

7 சித்திரான்னங்களையும்,

8 அப்பளத்தையும்

9 இரண்டு அல்லது மூன்று தொன்னைகளில் ரஸம், குழம்பு முதலிய இளக்கமான பதார்த்தங்களையும் பரிமாறவேண்டும்.

பரிமாறுவதற்கு சித்தப்படுத்தியிருக்கும் பதார்த்தங்களில் ஒவ்வொன்றையும் ஒருதடவை முதலில் மேற்சொன்ன முறைப்படி பரிமாறிய பின்பு உண்பவர்கள் உண்ணத் தொடங்கியபின் அவர்களுக் கிச்சையானதை யடிக்கடி பரிமாறிக்கொள்ளலாம். சாதாரணதினங்களில

விசேஷபதார்த்தங்கள் இல்லாமலிருக்குமானையால் அவ்விசேஷபதார்த்தங்களைப் பரிமாறுமிடங்களில் ஒன்றுமில்லாமலே விட்டுவிடலாம்.

மேற்சொல்லிய இரண்டுவிதமான பரிமாறும் முறைகளும் விசேஷமாயப் பிராமணர்களாலேயே அநுஷ்டிக்கப்பட்டு வருகின்றன.

## 404. தாம்பூலம்.

வெற்றிலை, பாக்கு, சுண்ணும்பு இவை மூன்றுஞ்சேர்ந்ததற்குத் தாம்பூலமென்று பெயர். இத்துடன் வாஸனை, ஆரோக்கியம் முதலியவைகளின் பொருட்டு ஏலம், கிராம்பு, ஜாதிக்காய், ஜாதிபத்திரி, வால்மிளகு, குங்குமப்பூ, பச்சைக்கர்ப்பூரம், முதலிய வாசனைத்திரவியங்களைச் சேர்ப்பதுமுண்டு. இத்தாம்பூலமானது நமது தேசத்திலுள்ள எல்லாசசாதியாரிலும் தமது பந்துக்கள், மித்திரர்கள், பின்னும் உபசரிக்கப்படத்தக்கவர்கள் இவர்களை தமது கிருஹங்களில் சந்திக்கையில் அவர்களை உபசரித்துக் கனப்படுத்துவதின் பொருட்டு அளிக்கும் ஒரு வஸ்துவாயிருக்கின்றது. இது முகத்திற்கு அழகு, வாயிக்கு உருசி, மனதிற்கு உற்சாகம், வாயின் துர்க்கந்தத்தைப்போக்கல், சரியானபடி மலக்கழிவு, திரிதோஷங்களை மிதப்படுத்தல், சீதளத்தைக் கண்டித்தல், வீரியவிருத்தி, ஜீரணசக்தி, கிருமிநாசம் முதலிய பல நன்மைகளை விளைவிக்கத்தக்கதாயிருக்கின்றது. தந்தரோகங்களைக் கண்டிப்பதின் பொருட்டுச் சிலர் இத்துடன் புகையிலை, காசுக்கட்டி யிவைகளையும் சேர்ப்பதுண்டு.

### தாம்பூலத்தின் அளவு

| | | |
|---|---|---|
| * பாக்குத்தூள் | பலம் $\frac{1}{8}$ முதல் $\frac{1}{4}$ வரை | |
| † வெற்றிலை | ... | 5 முதல் 10 வரை. |
| ‡ சுண்ணும்பு | குன் 2 முதல் 4 வரை | |

### பாக்கின் துவர்ப்பை மிதப்படுத்தி வாசனைக்கட்டல்

பாக்கு - அரை ($\frac{1}{2}$) வீசை — இதை இடித்து அவல்போற் றூளாக்கிக் கொஞ்சம் இளநீரில் ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறியபின் அதை நிழலிலுலர்த்தி நன்றாயுலர்ந்தபின் கொஞ்சம் நல்ல நெய்யைவிட்டுக் கொஞ்சம் வறுத்தெடுத்துக்கொண்டு,

* பாக்கைத் தூளாக்கித் துவர்ப்பை மிதப்படுத்தி வாசனைகட்டி அல்லது கட்டாமல் உபயோகிக்கவேண்டியது. சாயப்பாக்காயிருந்தால் அதன் சாயம், அதில் ஒட்டியிருக்கும் மண் மணல்களைக்கழுவிப் போக்கித் தூளாக்கவேண்டியது.

† கம்மாறு (காரமுள்ள கறுப்பு) வெற்றிலையையும் வெள்ளை வெற்றிலையையும் கலந்து உபயோகிப்பது. மல்லாமல அதன் காம்பு, நுனி, நரம்பு முதலியவைகளைப் போக்கி உபயோகிக்கவேண்டியது.

‡ கற் சுண்ணும்பைக் கரைத்து வடிகட்டிக் கல், மண், மணல்களைப்போக்கி வெண்ணெய்போலாக்கி உபயோகிக்கவேண்டியது.

கிராம்பு - ஒரு (1) பலம், வால்மிளகு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், ஜாதிக்காய் - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், ஜாதிபத்திரி - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், ஏலரிசி - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், காசுக்கட்டி - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம் — இவைகளைச் செத்தைக் குப்பை முதலியவைகளில்லாமற் செய்து கிராம்பின் மொட்டைப் போக்கிவிட்டுப் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்துப் பொடியாக்கி அதைப்பாகத்துத் தூளிற்போட்டு உடனே,

நல்லநெய் அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், குங்குமப்பூ கால ($\frac{1}{4}$) ரூ எ, பச்சைக் காப்பூரம் அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) ரூ எ — இவைகளிற் குங்குமப்பூ பச்சைக்காப்பூரம் இவ்விரண்டையும் நெய்யில் நன்றாய்க் கரைத்து அந்த நெய்யைப் பாகத்துத் தூளிற்போட்டு நன்றாய்க் கலந்து பிசிறிக்கொடுத்துப் பின்பு,

கோப்பரைத்துருவல் - மூன்று (3) பலம் — இதையும் அந்தப் பாகத்துத் தூளிற்றூவிக் கலந்து மணங் கெடாமல் ஒரு டப்பாவில் மூடி வைத்துக் கொண்டு அப்போதைக்கப்போது தேவையான அளவை உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பாக்கை இளநீரில் ஊறவைப்பதற்குப் பதிலாய்ச் சிலர் அதைப் பன்னீரில் ஊறவைத்தும், வாசனைச் சாமான்களைத் தூளாக்கிப் பாகத்திற் போடாமல் அச்சாமான்களை மாத்திரைகளாக்கியும் உபயோகிப்பதுண்டு.

## தாம்பூல மாத்திரை

கிராம்பு - ஒரு (1) பலம், வாலமிளகு அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், ஜாதிக்காய - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், ஜாதிபத்திரி - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், ஏலரிசி - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், காசுக்கட்டி - ஒரு (1) பலம், பன்னீர் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, நல்லநெய் கால ($\frac{1}{4}$) பலம் — இவைகளை ஓர் கல்லுவத்திற் போட்டு வெண்ணெய் போலரைத்து இறுகலாய மொத்தையாக்கி வைத்துக்கொண்டு,

சந்தன அத்தர் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், குங்குமப்பூ - கால ($\frac{1}{4}$) ரூ எ, பச்சைக் காப்பூரம் - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) ரூ எ — இவைகளில் அத்தருடன் மற்ற இரண்டு சாமான்களையும் கலந்து கரைத்து மேற் சொல்லிய மொத்தையுடன் சேர்த்துக் கல்வத்திற்போட்டரைத்து மெழுகுபோலாக்கி அந்த மொத்தையை மிளகுப்பிரமாணம் உருண்டைகளாக்கிச் சில நாள் நிழலிலுலர்த்தி இருகலானபின் அவ்வுருண்டைகளை ஓர் தாழம்பூ மடலிற் போட்டு அதன் மேலும் ஓர் தாழம்பூ மடலைக் கவிழ்த்துச் சன்னமான நூலைக் கொண்டு அம்மடலை (ஓலை யேட்டைச் சுற்றுவதுபோல) சுற்றிச் சிலநாள் வைத்திருந்து பின்பு ஒரு சிறிய வெள்ளைப் புட்டியில் வாசனை போகாமல் வைத்துக் கொண்டு தாம்பூலத்துடன்

ஒன்று அல்லது இரண்டை உபயோகித்து வரவேண்டியது. இதிற் சிலர் கஸ்தூரியையும் சேர்ப்பதுண்டு.

## 405. காபி, டீ (தேயிலை) கோகோ.

இம்மூன்றும் சாதாரணமாய் வாசிக்கும் வித்தியார்த்திகளுக்கும் வேறுவிதமாய் மனதினால் அதிகமாய் உழைப்பவர்களுக்கும் பின்வருமாறு பலவகை நன்மைகளை விளைவிக்கின்றனவாய் இருக்கின்றன. அவையாவன:—சரீரத்திலுள்ள அசுத்தங்களை வெளிப்படுத்தல், சோம்பலை விலக்கல், தலைவலியைப் போக்கல், லாகிரியின்றி உற்சாகத்தை உண்டாக்கல், மூளைக்கு சுறுசுறுப்பைக் கொடுத்தல், தூக்கத்தை விலக்கல், சரீரத்திற்கு ஆதாரமான அம்சங்கள் சக்தியில் வீணாகாமல் தடுத்தல் முதலியவைகளேயாம். இவ்வாறுள்ள இலையினின்றெடுக்கும் கஷாயத்திற்கு டீ (தேயிலை) யென்றும், விதையை வறுத்துத் தூளாக்கி அதினின்று எடுக்கும் கஷாயத்திற்குக் காபியென்றும், விதையின் தூளையே கஷாயமாக்குவதற்குக் கோகோவென்றும் பெயர். இவ்வாறுள்ள காபியானது பாரஸீகராலும், டீ (தேயிலை) யானது சீனர்களாலும், கோகோவானது அமெரிக்கர்களாலும் முதல் முதல் உபயோகிக்கப்பட்டு பின்பு மற்றெல்லா தேசத்தாராலும் உபயோகிக்கப்பட்டு வருகின்றன. அவர்கள் இக்கஷாயங்களைச் சிறுமை முதலே சர்க்கரை பால் இவைகளின்றி உபயோகித்து வருகிறார்கள். ஆனால் இடையில் உபயோகிக்கத் துடங்கியவர்கள் அத்துடன் பால் சர்க்கரை இவைகளை பின்வருமாறு கலந்து உபயோகித்துவருகிறார்கள். இதை இடையில் நிறுத்தி விடுவதினால் தலைவலி, சோம்பல் முதலிய பலவகை கெடுதிகள் உண்டாகின்றன. அன்றியும் அவைகளை பின்சொல்லிய அளவைக்காட்டிலும் மிகுதியாய் சேர்ப்பதினால் அதிக நிர்சகம், நாடியும் நெஞ்சும் துடித்தல், மயக்கத்தோடுகூடிய தூக்கம், ஆகாரத்தில் வெறுப்பு, துர்சொப்பனங்கள் முதலிய பலகெடுதிகள் உண்டாகின்றன. அவ்வாறு இடிக்கும் காபி அல்லது (டீ) தேயிலை அல்லது கோகோவின் கஷாயமானது நமது தாகத்தை அடக்குவதின் பொருட்டு குடிப்பதற்கான ஜலத்தின் அளவுள்ளதாயிருக்கவேண்டும்.

---

### காபி.

இக்காபியைச் செய்வதற்குமுன் இதற்குரிய விதையை வறுத்துப் பொடியாக்கிக்கொள்வது அவசியமாகையால் இவ்விதையைப் பின்வருமாறு வறுத்துப்பொடியாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. ஏதாவது ஓர் அளவான முதிர்ந்து பழுத்த தோல் (Parchment) முதலியவைகளைப் போக்கிச் சுத்தப்படுத்திய நல்ல காபிக்கொட்டையை ஓர் வாணலி அல்லது இருப்புச் சட்டியில் இரண்டொரு மணலைப்போட்டு அம்மணல் சிவக்கும்படி வறுபட்டபின் அதிற் கொட்டையைப்போட்டு

அடிக்கடி புரட்டி அலைத்து கிளறிக்கொண்டேயிருந்து அக்கொட்டையானது கருஞ்சிவப்பு நிறமாய் ஆகுமளவு வறுத்து அதை 67-வது பக்கத்தின் 68 இந்தலக்கத்தையுடைய வடிப்போன்ற காபி இயந்திரத்தில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்ப் போட்டரைத்து மாவாக்கி அதன் மணம் போகாமலிருக்கும்படி ஓர் டப்பாவில் போட்டு மூடி வைத்துக்கொண்டு பின்னால் காபிப்பொடி யென்று சொல்லுமிடத்தில் இதை உபயோகிக்க வேண்டியது இப்பொடியின் நிறமானது கருஞ்சிவப்புவர்ணமாய் அதாவது வறுத்த புளியங்கொட்டைப்பொடியின் நிறமாயிருக்கவேண்டியது

காபிப்பொடி - மூன்று (3) ரூபாயெடை — இதை 67-வது பக்கத்தின் 65 இந்த லக்கத்தையுடைய பாத்திரத்தின் B குறிப்பிட்ட நடுக்கிண்ணத்திற்போட்டு அக்கிண்ணத்தை அப்பாத்திரத்தின் A அடையாளமிட்ட அடிப்பாகத்தின்பேரில் வைத்து அதன் பேரில் அப்பாத்திரத்தின் C அடையாளமிட்ட கிண்ணத்தை வைத்துக்கொண்டு,

கோதிக்கும் ஜலம் - மூன்றரைவீசம் ($1\frac{1}{8}$)படி — இதை 67 வது பாத்திரத்தின் 66 இந்தலக்கத்தையுடைய ஜலக்கெட்டிலில்விட்டு நன்றாய்க் காய்ச்சிக் கொதிக்கையில் அச்சலத்தை அக்கெட்டிலின் தும்பிக்கைபோன்ற மூக்கின்வழியாய் மேற்சொல்லிய அவ்விடம் காப்பிப்பாத்திரத்தின் C அடையாளமிட்ட கிண்ணத்தில்விட்டு அதை அப்பாத்திரத்தின் D அடையாளமிட்ட மூடியால் மூடி வைத்திருந்து சற்றேறக்குறைய பத்து நிமிஷத்திற்குப்பின் அக்காபி பாத்திரத்தின் பருமனை ஒருகையாலும் மூடியை மற்றொருகையாலும் அழுத்திப்பிடித்துச் சாய்த்தால் ஓர் கிண்ணத்தில் ரசமாகக் காபியின் கஷாயமானது அப்பாத்திரத்தின் மூக்கின் வழியாய் வடியும் அக்கஷாயத்தை இப்படியெடுத்துக்கொண்டு,

பால் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி — இதை 67-வது பக்கத்தின் 67 இந்த இலக்கத்தையுடைய பாற்கெட்டிலில்விட்டு அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி அது ஏடுகட்டாமலிருக்கும்படி கிளறிக்கொண்டேயிருந்து அது நன்றாய்க் காய்ந்து கொஞ்சங்குணப்பட்டபின் ஓர் கிண்ணத்திற்கொட்டி அதனுடன் மேலே வடித்துவைத்திருக்கும் காபிக் கஷாயத்தையும் அதிற்கொட்டி நன்றாய்க் கலந்து கொடுத்தப்பின்பு,

சீனிச்சர்க்கரை - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இதைப் பால்கலந்து வைத்திருக்கும் காபியிற்போட்டுக் கலந்துகொடுத்துச் சற்று சூடாயிருக்கையிலேயே உபயோகிக்கவேண்டியது

இக்காபியை அதற்குரிய பாத்திரங்களிலலாமற் சாதாரணமாயப் போகிணி முதலிய பாத்திரங்களில் கொதிக்கும் சலத்தையும் காபிப்

பொடியையும் போட்டுக்கலந்து அதை ஓர் துணி அல்லது கம்பிளி யால் வடிகட்டி அத்துடன் பால், சாக்கரை இவைகளைச்சேர்த்து உப யோகிப்பதுமுண்டு. சிலர் காப்பியின் கஷாயத்தை அதேயளவான பொடியைக்கொண்டு இரண்டுதடவை கஷாயம் இறக்குவதுமுண்டு இதிற் சம்மந்தப்படும் சாக்கரை, பால் இவைகள் அவரவர்களின் ருசிக்கு ஒத்தபடி கூட்டி அல்லது குறைத்துக்கொள்ளலாம். இதைப்போலவே கொத்துமல்லிவிரை, மிளகு, சீரகம், ஓமம் இவைகளைக்கொண் டுங் காபி செய்யலாம். ஆனுலிவைகள் ஆரோக்கியமற்ற காலங்களில் மாத்திரம் உதவுகின்றன. இக்காப்பிப் பொடியில் வாசனையின் பொருட் டும் அதிகமாயிருப்பதின் பொருட்டும் "சிகரி" என்னும் பொடியையும் சிலர் சேர்ப்பதுண்டு. சேர்க்காமலிருப்பதே உத்தமம்.

## 406. டீ (தேயிலை).

இத்தேயிலையானது அது உண்டாகும் தேசங்களிலேயே தயாராய் வருவதினுல் அவற்றில் நோத்தியான காங்கோ (Congou), சூசாங் (Souchong), பிகோ (Pekoe) யென்னும் இம்மூன்று வகைகளில் ஏதாவதொன்றை வாங்கிவைத்துக்கொண்டு பின்வருமாறு உபயோகிக்கவேண்டியது.

**தேயிலை**-காலேயரைக்கால் (3/8) பலம், **கொதிக்குஞ்சலம்**-அரைக்கால் (1/8) படி.—இவ்விரண்டையும் 67-வது பக்கத்தில் காட்டிய காப்பிப் பாத்திரத்தின் A அடையாளமிட்ட அடிப்பாத்திரத்திற் கொட்டி அதினுடைய D அடையாளமிட்ட மூடியால் மூடிவைத்திருந்துச் சற்றுநேரத்திற்குப்பின் காப்பியை கஷாயத்தை வடித்து எடுத்துக்கொண்டதுபோல வடித்தெடுத்து அத்துடன் காப்பியைப்போலவே பால், சாக்கரை இவைகளைக் கலந்து உபயோகிக்கவேண்டியது. ஆனுல் இதிற் சேரும் பாலானது காச்சினதாயாவது பச்சையாயாவது இருக்கலாம்.

## கோகோ.

இதுவும் முந்திய டீயைப்போலவே தயாராக்கப்பட்டு விற்கப்படு கிறபடியால் அதை வாங்கிவைத்துக்கொண்டு பின்வருமாறு செய்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

**கோகோ**-கால் (1/4) பலம், **சீனிச்சாக்கரை** கால் (1/4) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் கிண்ணத்திற்போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து இரண்டுகரண்டி முட்டையளவு கொதிக்குஞ் சலத்தை அதில் விட்டுக் கரைத்துப் பின்பு

**பால் அல்லது ஜலம்**-அரைக்கால் (1/8) படி.—இதைச் சாக்கரைக்கலந்து கரைத்துவைத்திருக்கும் கோகோவிற் கொட்டிக் கலந்து கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

## 411. மாதவாரி ஆகாரச்செலவின் மதிப்பு.

இந்துக்களாகிய நாம் நமக்காக ஏற்பட்டிருக்கும் சாஸ்திரங்களை யநுசரித்துக் கொண்டாடிவரும் சுபாசுபங்களுக்குரிய நோன்பு, விரதம் முதலிய விசேஷநாட்களில் செல்லும் ஆகாரத்தின் செலவையும் தினசரி ஆகாரத்தின் செலவையும், மற்றவர்களின் அவ்வகைச் செலவையும் ஒத்திட்டுப் பார்க்குமிடத்தில் நாமே அதிக செலவாளிகளென்று வி[illegible]ரப்படுகின்றது. இச்செலவுகளை விவரித்துச்சொல்வது கடினமானமையால் அவைகளில் தினசரிசெல்லும் ஆகாரச்செலவின் மதிப்பைமட்டும் சற்றேறக்குறையச் சொல்லக் கூடுமாகையால் அதைப் பின்வரும் அட்டவணையாலறிக.

நமது சென்னை இராஜதானியின் முக்கிய விளைபொருள்களாகிய நெல், சோளம், கம்பு, கடலை, தட்டை, மொச்சை, துவரை, புளி, மிளகாய், கடுகு, வெந்தயம், மிளகு, சீரகம், வெல்லம், சாக்கரை, ஏலம், கிராம்பு முதலிய நன்செய் புன்செய் தானியங்களும், இலை, பூ, காய், கனி, கிழங்கு முதலிய சந்தமூலங்களையுங் கொண்டு செய்யும் போஜனபதார்த்தங்களே இவ்விராஜதானியின் ஜனங்களின் பொது வாகாரமாயிருக்கின்றது. இக்கிரந்தம் இவ்விராஜதானியின் பிராமணர் முதலிய எல்லா வருணத்தாருக்கும் பொதுவாய் உதவும்படி இயற்றப்பட்டபடியால் அவர்களுக்குரிய மேற்கண்ட வஸ்துக்கள் இரண்டு பெயர் முதல் பத்துப்பெயர்கள் வரையில் அடங்கிய ஒவ்வொரு சம்சாரத்திற்கும் செல்லும் மதிப்பானது பின்வருமாறு கூறப்பட்டிருக்கின்றது.

பின் சொல்லப்படுகிற மதிப்பானது பெருத்த பட்டணங்களில் என்றால் துறைமுகம், பெருத்த வியாபாரசாலைகள், பல இராஜாங்க உத்தியோகசாலைகள், சர்வகலாசாலை முதலியவைகள் இருக்கும் பெருத்த ஊர்களில் அதிக தரித்திரமும் தாராளமும் இல்லாமல் தம்மாலியன்ற பிச்சை முதலிய உபாய தருமங்களைச் செய்துகொண்டு நடுத்தரமாயச் செலவுசெய்து குடித்தனஞ் செய்பவர்களுக்கே ஒத்திருக்கும். ஆனால் தாலுக்காக்களிலும் சிறு கிராமங்களிலும் மேற்சொல்லியபடி குடித்தனஞ் செய்பவர்களுக்குப் பின்காட்டும் மதிப்பைவிடக் குறைவாகவே செல்லும்.

முற்றிற்று.

2 பேர்கள் முதல் 6 பேர்களுக்கு ... அடங்கியிருக்கும் ஒவ்வொரு சமசாரத்தில் மாதவாரி ஆகாரச்செலவு

| நம்பர் | ஸாமான்களின் பேர் | 2 பேர்கள் | | | | 3 பேர்கள் | | | | 4. பேர்கள் | | | | 5 பேர்கள் | | | | 6 பேர்கள் | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ஸாமான மதிப்பு | விலை மதிப்பு | | | ஸாமான மதிப்பு | விலை மதிப்பு | | | ஸாமான மதிப்பு | விலை மதிப்பு | | | ஸாமான மதிப்பு | விலை மதிப்பு | | | ஸாமான மதிப்பு | விலை மதிப்பு | | |
| | | | ரூ | அ | ப | | ரூ | அ | ப | | ரூ | அ | ப | | ரூ | அ | ப | | ரூ | அ | ப |
| 1 | கற்பூரம் சாம்பிராணி | | 0 | 2 | 0 | | 0 | 2 | 0 | | 0 | 2 | 0 | | 0 | 2 | 0 | | 0 | 2 | 6 |
| 2 | மஞ்சள் குங்குமம் | | 0 | 4 | 6 | | 0 | 4 | 6 | | 0 | 4 | 9 | | 0 | 4 | 9 | | 0 | 5 | 0 |
| 3 | அரிசி | 30 படி | 6 | 0 | 0 | 40 படி | 8 | 0 | 0 | 50 படி | 10 | 0 | 0 | 60 படி | 12 | 0 | 0 | 70 படி. | 14 | 0 | 0 |
| 4 | துவரம்பருப்பு | 4 ,, | 0 | 12 | 8 | 5 ,, | 1 | 0 | 0 | 5½ ,, | 1 | 1 | 7 | 6 ,, | 1 | 3 | 2 | 6½ ,, | 1 | 4 | 9 |
| 5 | உளுத்தம்பருப்பு | 1¼ ,, | 0 | 4 | 0 | 1¼ ,, | 0 | 4 | 0 | 1½ ,, | 0 | 4 | 9 | 1⅓ ,, | 0 | 4 | 9 | 1¾ ,, | 0 | 5 | 7 |
| 6 | பயற்றம்பருப்பு | ¾ | 0 | 2 | 5 | ¾ ,, | 0 | 2 | 5 | 1 ,, | 0 | 3 | 2 | 1 ,, | 0 | 3 | 2 | 1¼ ,, | 0 | 4 | 0 |
| 7 | கடலைப்பருப்பு | ½ ,, | 0 | 1 | 4 | ½ , | 0 | 1 | 4 | ½ ,, | 0 | 1 | 4 | ¾ ,, | 0 | 2 | 0 | ¾ ,, | 0 | 2 | 0 |
| 8 | பச்சைக்கடலை | ¼ ,, | 0 | 0 | 8 | ¼ ,, | 0 | 0 | 8 | ½ ,, | 0 | 1 | 4 | ½ ,, | 0 | 1 | 4 | ½ ,, | 0 | 1 | 4 |
| 9 | கோதுமை | ¼ . | 0 | 0 | 8 | ¼ . | 0 | 0 | 8 | ½ ,, | 0 | 1 | 4 | ½ ,, | 0 | 1 | 4 | ½ ,, | 0 | 1 | 4 |
| 10 | உப்பு | 2 , | 0 | 4 | 0 | 2½ ,, | 0 | 5 | 0 | 3 ,, | 0 | 6 | 0 | 3 ,, | 0 | 6 | 0 | 3½ ,, | 0 | 7 | 0 |
| 11 | புளி .. | 2½ வீ | 0 | 5 | 0 | 3 வீ | 0 | 6 | 0 | 3 வீ | 0 | 6 | 0 | 3½ வீ | 0 | 7 | 0 | 4 வீ | 0 | 8 | 0 |
| 12 | மிளகாய் | ¾ | 0 | 6 | 0 | ¾ ,, | 0 | 6 | 0 | 1 வீ | 0 | 8 | 0 | 1 ,, | 0 | 8 | 0 | 1¼ ,, | 0 | 10 | 0 |
| 13 | கடுகு | ¼ ,, | 0 | 1 | 0 | 12½ பல | 0 | 1 | 3 | 15 பல | 0 | 1 | 6 | 15 பல | 0 | 1 | 6 | 17½ பல | 0 | 1 | 9 |